

PHOTOS BY ANDREY G AKA DONUT190

Кинга Висьневска-Рошковска

Вторая и третья молодость женщины

КИНГА
ВИСЬНЕВСКА
-РОШКОВСКА

ВТОРАЯ И ТРЕТЬЯ МОЛОДОСТЬ ЖЕНЩИНЫ



МИНСК «ПОЛЫМЯ» 1985

ББК 51.204.9
В 53
УДК 613.99

Перевод с польского *С. Н. Гульянц*

Висьневска-Рошковска К.

В 53. Вторая и третья молодость женщины/[Пер. с польского Гульянц С. Н.] — Мн.: Полымя, 1985.— 144 с., ил.

45 к.

В своей книге автор рассказывает о светлых и темных сторонах периода климакса, советует, как надо жить, чтобы дольше сохранить физическое и психическое здоровье, избежать раннего старения. Подчеркивает огромное значение гимнастики, правильного питания и психической гигиены, разумного поведения.

Адресована широкому кругу читателей.

В $\frac{4104010000-211}{М306(05)-85}$ 44-85 ББК 51.204.9

ВСТУПЛЕНИЕ

Тридцать и сорок, пятьдесят и шестьдесят лет... Это важные вехи на дороге нашей жизни. Их можно прожить по-разному, разные подкарауливают опасности и тревоги. Мужчин больше всего пугает утрата здоровья. Женщины переживают в основном по поводу потери красоты и молодости. Но это не значит, что мужчины, старея, сохраняют былую привлекательность, они просто не придают этому такого значения.

Прошли те времена, когда в женщине ценилась только привлекательная внешность, хотя и сегодня многие мужчины считают ее главным, и даже единственным, достоинством женщины. Сегодня правильно понимаемые молодость и красота означают полное здоровье, как духовное, так и физическое, и в этом смысле являются наибольшим богатством человека. Если же научиться это богатство сохранять, можно остаться вполне жизнеспособным и обаятельным человеком даже в... восемьдесят лет. В любом возрасте мы обязаны заботиться о сохранении молодости и внешнем виде не для эротических завоеваний, а потому что это равнозначно заботе о здоровье и счастье.

Переступая за сорок, нужно серьезно задуматься, что будет через десять, двадцать и тридцать лет: сохраним ли мы ясность ума и здоровье или же погрузимся в болезни и отвратительную беспомощность старости.

Стоит также подвести баланс пройденному пути и взвесить свой запас жизненных сил, молодости и здоровья. Как это сделать? Посмотрите на себя трезво и критически. С точки зрения биологии и медицины, нет никаких оснований, чтобы женщина в сорок с лишним выглядела явно старше своей двадцатилетней дочери. Скорее она должна походить на ее старшую сестру и быть такой же здоровой, по-девичьи хрупкой, подвижной, полной радости жизни.

Почему действительность часто так далека от идеала? На чем основывается процесс старения? Что можно сделать, чтобы как можно дольше сохранить молодость, здоровье и красоту? Всем этим вопросам посвящена данная книга

Современная медицина настойчиво подчеркивает, что борьбу со старостью надо начинать как можно раньше — тем легче будет ее предупредить и предотвратить. Уже в детстве, и даже в младенчестве, мы приобретаем вредные привычки, которые впоследствии фатально отражаются на нашем здоровье и темпах старения. Сильная тяга к сладкому, которое поначалу только разрушает зубы, в зрелом возрасте является причиной полноты. Молоденькие девушки начинают курить, не думая о том, какие страшные последствия их ждут. Склероз начинается уже в детстве. Это не преувеличение. Все тяготы пожилого возраста и старости врастают корнями в детские годы. Буду говорить об этом и в последующих главах. А если сейчас затрагиваю эти вопросы, то для того, чтобы довести до сознания читательниц, что в зрелом и пожилом возрасте мы пожинаем посеянное в первой молодости. И чем раньше начнем борьбу за вторую и третью (по-настоящему здоровую и счастливую), тем легче и решительнее ее выиграем.

Очень прошу каждую женщину, прочитавшую эту книгу, дать прочесть ее дочери, внучке, племяннице.

Пусть они уже в первой молодости задумаются над тем, от чего зависят здоровье и красота и как их сохранить на долгие годы.

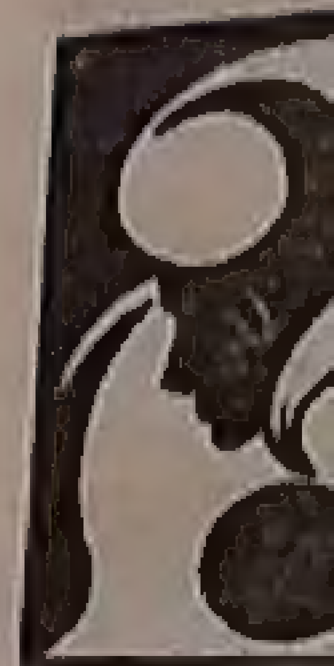
Возраст около сорока когда-то называли второй молодостью женщины. Позже объясню, почему. Эта вторая молодость, немного отличающаяся от первой, должна быть порой полного физического и психологического расцвета. После пятидесяти и климакса женщина может выглядеть гораздо солиднее, но не тучной старухой. Она должна сохранить моложавость, подвижность и здоровье, оставаться по-прежнему полной очарования. Как назвать тот период, когда климакс уже позади? Смириться ли с действительностью или надеяться на лучшее будущее? Будем оптимистичны и назовем этот период третьей молодостью женщины, убежденные: то, что удается сегодня единицам, вскоре станет достоянием всех. Одержим полную победу не только над сорокалетием, но и над пятидесятилетием, ибо это зависит прежде всего от нас самих.

В этот период жизни мы часто становимся бабушками. В давние времена красивые, блистающие в свете женщины панически этого боялись. Сегодня бояться нечего: исчезло понятие морщинистой сутулой бабушки, способной только присматривать за внуками. На основе новых достижений медицины популяризуется модель молодой бабушки, ведущей активный образ жизни. Гораздо чаще именно таких бабушек мы и встречаем. Реализация такого идеала требует, однако, воли и характера, достоинства и разума. Надо помнить, что человек — это психофизическая единица, и, желая сохранить молодость и здоровье, мы должны заботиться не только о теле, но и о психике, развивая интеллект, воспитывая волю, углубляя духовную жизнь. Это постоянно надо иметь в виду. Ведь каждый новый день не похож на вчерашний, ставит проблемы и задачи, которые все время меняются. Различными будут они для женщины тридцатилетней и для

достигшей пятидесяти и уж совсем иными после семидесятилетнего рубежа.

Вторая и третья молодость — это очень долгий период жизни. В небольшой книжке невозможно подробно рассмотреть все связанные с ним проблемы. При этом подчеркиваю, что трудности и заботы дня имеют огромное влияние на здоровье и красоту. Влияние, впрочем, обоюдное: эти факторы взаимозависимы. Успешное разрешение трудностей и жизненных проблем способствует сохранению здоровья и молодости, а человек здоровый и энергичный легче их преодолевает.

Как долго длится третья молодость женщины? Не будем ее ограничивать временными рамками, заглядывать в метрики и календари. Пока можем радоваться жизни и приносить пользу людям, мы молоды!





КОГДА, КАК И ПОЧЕМУ МЫ СТАРЕЕМ

Когда в первой половине XIX века Бальзак в своих романах дал тридцатилетней женщине право на любовь и счастье, это явилось сенсацией на весь мир. Сегодня это кажется нам смешным, но тогда женщину рассматривали с точки зрения ее пригодности к супружеству и материнству. И сейчас гинекологи утверждают, что лучший возраст для первых родов — 22—28 лет. Позже женщину называют уже старой для первых родов, вежливо добавляя, что это абсолютно не относится к ее возрасту как к таковому, а только к ее готовности впервые стать матерью. После тридцати ткани уже менее эластичны, промежность разрывается чаще, наружный зев матки расширяется хуже. Положение ухудшается с каждым годом.

Неужели наши предки времен Бальзака были правы? Во всяком случае современная мода походить на подростка (короткие юбки и детские прически) не опровергла факт, что к тридцати годам уменьшается упругость тканей, появляются первые морщинки, первые седые волосы. Признаки старения общеизвестны, и каждый с первого взгляда сумеет определить его степень. Вопреки общепринятым любезным уверениям в глубине души мы обычно точно определяем истинный возраст женщины, порой поддаваясь только общему впечатлению и не сознавая, на чем оно основывается. Сначала это могут быть очень незначительные проявления, какое-то общее угасание, замедленность движений, чуть заметная сутулость или полнота. В основе каждого из этих мелких и едва уловимых признаков возрастные изменения центральной нервной системы, суставов, подкожной ткани и желез внутренней секреции.

Когда женщина начинает стареть? Здесь нет однозначного ответа. Возраст по календарю может совсем не совпадать с так называемым биологическим возрастом или с общим состоянием организма, запасом сил и жизненной энергии. Большую роль здесь играют образ жизни, режим питания, темперамент, психические переживания, бытовые условия и даже климат. Кроме того, большое значение имеет наследственность. От родителей мы наследуем не только строение тела, но и особенности старения. Именно наследственностью и врожденным запасом сил объясняется, что одни люди стареют раньше, другие же, несмотря на многочисленные жизненные неудачи, успешно противостоят разрушению организма до поздней старости. У человека одни органы биологически сильнее и устойчивее, дольше сохраняют свою молодость, другие же быстрее подвергаются старческим изменениям и болезням. Необходимо также иметь в виду, что вообще процессы старения, особенно в начальный период, в значительной мере обратимы. Это значит, они могут усиливаться, ослабляться и приостанавливаться в зависимости от условий жизни, способов лечения и пр. Не раз мы наблюдали, как молодая женщина быстро стареет под влиянием тяжелых переживаний или переутомления, но через некоторое время с удивлением убеждались, что достаточно месяца хорошего отдыха — и вновь вернулась молодость. Любовь и счастье также могут возвратить молодость одинокой стареющей женщине. Большое значение при этом имеют основательный отдых, изменение режима питания, а прежде всего — состояние нервной системы, положительные эмоции, жизненная удача. В зависимости от этих факторов старение у женщин проявляется раньше или позже, постепенно или внезапно, порой катастрофически быстро, а порой так медленно, что долгие десятилетия это почти не заметно.

В наших условиях первые признаки старения обнаруживаются приблизительно между 25 и 30 годами и в одинаковой степени у обоих полов. Широко распространенное мнение о более раннем старении женщин опирается на некоторые биологические процессы, проявляющиеся только к 50 годам (речь об этом пойдет ниже). Если говорить о старении в более раннем возрасте, то это вызвано скорее какими-то внешними жизненными обстоятельствами. Прежде

всего, женщины значительно больше, нежели мужчины, обременены заботами и переутомлены. Доказано, что замужние женщины болеют чаще, чем незамужние. Роды, выкидыши, кормление, воспитание детей, домашние заботы и ко всему этому работа вне дома — все это не только ослабляет сопротивляемость организма к болезням, но и становится причиной преждевременного старения.

Если женщина не состарилась раньше времени из-за тяжелой жизни, то сравнение 38-летней женщины с ровесником не выявит преимущества в его пользу (имеется в виду внешность: лицо, фигура, волосы). Однако существует такая закономерность: если женщина хочет нравиться, она должна помнить, что в ней мужчины ищут прелесть и привлекательность молодости. В мужчине же представительницы прекрасного пола ценят больше всего силу, уверенность, мужественность, которые приходят с годами. Чем старше, мужественнее мужчина, тем привлекательнее, и даже лысина его не портит.

К сорока годам прогрессирующая потеря эластичности тканей проявляется в многочисленных уже морщинках и дряблости кожи, особенно в местах, нежных от природы, например на шее. Это больше заметно у худых женщин. У склонных к полноте утрата эластичности проявляется обвисанием тяжелой от жира кожи, что старит больше, чем морщинки. Появляются также другие дефекты, например маленькие бородавочки на шее, пигментные пятна на лице, кожа хуже реагирует на загар. Это еще не приносит серьезного беспокойства, и при незначительных усилиях и правильном образе жизни нетрудно сохранить моложавость вплоть до климакса, то есть до 48—50 лет. Только климакс является тем переломом, после которого труднее ее сохранить. Об этом пойдет речь в следующем разделе, сейчас же проанализируем причины старения, чтобы сделать соответствующие выводы.

С давних времен люди задумывались над причинами старости, над ее предотвращением, искали способы продления жизни, сохранения молодости. Уже в средние века ученые предполагали, что человек мог бы жить 150 и даже 200 лет, однако надежды возлагали на применение различных таинственных

[illegible], в состав которой входили, главным образом, [illegible] драгоценные камни или другие [illegible] средства. Некоторые советовали съедать органы молодых животных и даже пить кровь детей. По мере развития биологических наук в XVIII и XIX веках начинают появляться все более разумные взгляды, основанные на научных наблюдениях. Начинает преобладать мнение, что человек сам приближает свою старость и смерть, совершая в течение жизни многочисленные ошибки. Чтобы продлить молодость, необходимо, следовательно, избегать вредных привычек, вести умеренный образ жизни, питаться легко и просто, избегать всяческих эксцессов и психических потрясений, своевременно отдыхать и сохранять хорошее настроение. Словом, хочешь продлить жизнь — научись не сокращать ее.

Современные геронтологи, то есть ученые, занимающиеся проблемами старения, имеют разные взгляды на причины старения и возможности продления жизни. Одни, например, считают, что причиной старения является накопление в клетках и тканях организма вредных веществ, которые недостаточно удаляются и обезвреживаются. Можно, следовательно, продлить жизнь, ограничивая выработку этих веществ или ускоряя их удаление. По мнению других, каждый организм имеет врожденный запас жизненной энергии, которым можно распоряжаться, по мере же его расходования организм стареет и гибнет. Теорий много, но ни одна из них не признана всеми, ни одна, несмотря на множество исследований, опытов и наблюдений, еще не выявила истинных причин старения.

Многие ученые утверждают, что старость — это один из периодов жизни (подобный младенчеству, детству, молодости), который не должен быть ни болезненным, ни влекущим разрушение организма, а только естественной ее фазой. Следовательно, можно задать вопрос: «Когда старость должна наступить и как она должна выглядеть?»

Очень интересные данные дает искусственное выращивание клеток и тканей. Из биологии знаем, что клетка — это мельчайший организованный, недоступный глазу комочек живого вещества, состоящий из ядра, протоплазмы и оболочки. Из таких клеток состоят организмы растений и животных, а микроорганизмы, т. е. бактерии и так называемые простейшие, состоят только из

одной клетки. Тело человека содержит бесчисленное количество клеток, в высшей степени неоднородных и приспособленных к различным жизненным функциям. Одни из них имеют вид мышечных волокон и, сокращаясь, обеспечивают движение. Другие клетки покрывают поверхность тела; третьи — клетки желез — вырабатывают различные необходимые для жизни вещества. Костные клетки вырабатывают межклеточное вещество, в котором накапливаются соли кальция, извести и фосфора, благодаря чему возникает костная основа нашего тела. Подобных функций можно было бы привести множество.

Чтобы клетки могли нормально функционировать, они должны иметь определенные основные жизненные условия: 1) дышать, а следовательно, поглощать кислород и выделять углекислый газ; 2) питаться, или иметь приток необходимых для жизни веществ; 3) участвовать в обмене веществ. Отработанные вещества должны постоянно удаляться, потому что, оставаясь в клетке, отравляют ее. Кислород и питательные вещества клетки получают из крови, а в кровь выделяют токсичные продукты своего обмена: углекислый газ и другие химические соединения.

Совокупность одинаковых по структуре элементов (клеток), близких по строению и выполняющих одни и те же функции, мы называем тканью. Человеческий организм состоит из различных тканей, например жировой, мышечной, костной, хрящевой, эпителиальной и нервной. Из тканей состоят органы. Например, желудок образуют ткани: эпителиальная, мышечная, жировая и соединительная. Соединительная ткань связывает между собой ткани и органы, она проникает и туда, где появляется какой-либо дефект, вызванный разрушением части организма. Главной функционирующей тканью каждого органа является паренхиматозная, например в желудке это будет эпителиальная ткань, образующая железы, вырабатывающие пищеварительный желудочный сок.

Доказано, что кусочки ткани, взятые из организма животного или человека и помещенные в специальную питательную среду, могут оставаться живыми очень долго, значительно дольше, чем организм, из которого они взяты. Отдельные клетки через некоторое время начинают делиться, причем из одной возникают две новые, молодые. Следовательно, бессмертным мог бы быть такой организм, в котором вместо изношенных, поврежденных и гибнущих клеток постоянно возникали бы новые. Такое обновление мы называем регенерацией. Некоторые организмы, стоящие на низших стадиях развития, действительно бессмертны, например гидра (маленький организм, размножающийся почкованием). Гидра не кончает свою жизнь естественной смертью, потому что постоянно отмирает одно ее окончание и отрастает другое. Условием этого является низкая дифференциация клеток и очень высокая их способность к восстановлению. По мере дифференцирования клеток у высших форм животных их

способность к обновлению и размножению ослабевает, а нервные клетки вообще не размножаются. Следовательно, нервная система не в состоянии обновляться. В такой же ситуации находится сердце.

В человеческом организме наибольшей способностью к обновлению обладают кровь и соединительная ткань. Лейкоциты и эритроциты крови постоянно в больших количествах отмирают и заменяются новыми. Внутренние органы также обладают некоторой, хотя и относительно небольшой, способностью обновления в случае повреждения или разрушения. Мозг такой способности не имеет, поэтому его клетки называют «столетними», так как они служат нам всю жизнь. Если какая-либо из них разрушится, новая уже не образуется.

Напомним, что в очень сложном и с большой точностью организованном «государстве клеток», каким является наш организм, головной мозг — центральный орган, строго выполняющий свои функции с помощью двух нервных систем. Одна из них, связанная с нашим сознанием, доставляет нам чувственные или болевые ощущения и передает наши желания мышцам, благодаря чему мы можем совершать движения. Это центральная нервная система. Вторая — автономная нервная система, управляющая внутренними органами и всеми действиями организма, совершающимися без участия нашей воли и сознания. Через необычайно разветвленную и сложную сеть нервных волокон этих двух систем головной мозг влияет на жизненные процессы всех клеток и тканей. Например, такой процесс, как дыхание, полностью зависит от центральной нервной системы. Это же происходит и с другими важными процессами организма. Все же мозговые центры связаны с корой головного мозга — очагом нашей психической деятельности и сознания.

Сейчас понятно, почему психическое состояние так сильно влияет на здоровье и играет значительную роль в процессе старения. Понятно также, почему мы вынуждены стареть и умирать. Даже если бы мы сумели уберечься от всяких болезней, в конце концов нас все равно ждут старость и смерть, так называемая физиологическая, не в результате болезни, а естественная, как бы запрограммированная, вызванная износом мозга, который не может обновляться. Когда этот центральный мотор наших жизненных функций закончит свою работу, замрут дыхание и циркуляция крови, все органы и ткани погибнут.

Подсчитано, что при соответствующих условиях жизни и деятельности человеческий мозг мог бы функционировать 150 и более лет. Как же плохо мы с ним обходимся, если его жизнь продолжается в среднем наполовину меньше. Мозговые клетки необычайно нежны и чувствительны к любым вредным воздействиям: усталости, нехватке кислорода, всяким отравлениям и нарушениям состава крови. Под влиянием болезни или отравления человек иногда теряет сознание — поврежденные клетки его мозга перестают функционировать. Состояния эти могут быть обратимы. Если вредные влияния не слишком сильны и продолжаются недолго, то после их устранения мозг возвращается к прежнему состоянию. Вредными для мозговых клеток являются также переутомление, тяжелые переживания и психические стрессы. Лучшим лекарством, возвращающим прежнее состояние, являются отдых, сон, безмятежное настроение и свежий, насыщенный кислородом воздух.

Возвратимся к искусственному выращиванию клеток и тканей. Наблюдая их, ученые установили, что для их сохранения решающее значение имеет определенный состав жидкости, в которой живут выращиваемые клетки. Жидкость эта должна быть строго постоянного состава, ее надо часто менять для удаления выделенных клетками вредных продуктов обмена веществ. Если в нее добавлять слишком много питательных веществ или вовсе не менять, в ней накапливается большое количество продуктов обмена. Тогда клетки перестают размножаться, в них появляются признаки дегенерации, или вырождения, и в конце концов они погибают, что очень напоминает вырождение и отмирание клеток в процессе старения многоклеточных организмов. Этот процесс постепенный и растянут на долгие годы.

В человеческом организме роль такой жидкости выполняет кровь, которая доставляет всем клеткам кислород и питание и выводит продукты обмена. Легкие обогащают кровь кислородом, желудок и кишечник — пищей, а продукты обмена удаляются через почки. В свете вышеприведенных фактов можно без труда понять одно из основных явлений жизни, а именно: борьбу организма за постоянное сохранение состава крови. Кровь промывает одновременно все органы и ткани. В критические моменты, когда грозит нарушение равновесия и изменение состава крови, организм накапливает излишек вредных веществ в органах менее важных или же берет у них некоторые вещества. Если в пище не хватает кальция, организм

получает его из зубов и костей. Зубы портятся, кости разрушаются, но содержание кальция в крови остается в норме. При длительном голодании организм питается собственной жировой тканью и мышцами, щадя как можно дольше внутренние органы и почти до конца — мозг и сердце. Зато при излишке некоторых веществ в питании и невозможности их удаления или переработки организм откладывает их в хрящах, суставах, мышцах, подкожной ткани и коже. Это отложения, например, мочевой кислоты, холестерина, кальция, различных пигментов и других веществ. Органы, в которых они оседают, начинают болеть — может возникнуть затяжная экзема, функциональное расстройство суставов и тканей. К таким болезням относится и атеросклероз, обычно поражающий аорту и артерии мозга, сердца, почек и являющийся серьезным заболеванием, которое проявляется, как правило, в пожилом и старческом возрасте.

Надо отметить, что, к сожалению, не всегда наш организм имеет возможность оградить себя от вредных воздействий. Если это ему не удается и лабораторные исследования обнаруживают малейшие изменения состава крови, это означает начало болезни. Организм наш имеет много так называемых защитных регулирующих механизмов, с помощью которых может противостоять вредным воздействиям и даже угрожающей ситуации.

Вообразим себе сейчас, что эти вредные влияния действуют ежедневно десятки лет. Они не так сильны, чтобы внезапно вызвать какую-либо тяжелую болезнь. Мы по-прежнему «здоровы», чувствуем себя хорошо. Обследования не обнаруживают никаких отклонений ни в состоянии органов, ни в составе крови. Однако необходимо обратить внимание на то, что методы наших обследований еще далеки от совершенства и недостаточно точны. Часто внешний вид человека говорит больше, чем лабораторное обследование его организма.

А жизнь продолжается: по-прежнему поглощается дым сигарет, воздух непроветриваемых помещений, текут потоки черного кофе, в желудок вталкивается слишком большое количество еды (жир, мясо, копчености, сладости). В отпуск выезжаем раз в год, но и там не выпускаем сигарету изо рта. О зарядке

или хотя бы ходьбе нет и речи: нашим идеалом является собственная машина. К тому же и дома, и на работе по-прежнему заботы, волнения, беспокойства. «Такова жизнь,— говорим сами себе,— тут ничего не поделаешь». Гонимся за развлечениями, хватаемся за всякое минутное удовольствие, не задумываясь о будущем. Скучные и избитые гигиенические правила считаем чепухой. Чем больше о них пишется, тем меньше производят они впечатления, в конце концов никто их не воспринимает всерьез. Зачем? Ведь мы здоровы и нам ничто не угрожает. Крови же по-прежнему не хватает кислорода, она отравлена, перегружена, мозг постоянно раздражен и переутомлен, организм с отчаянной энергией приводит в действие все свои защитные механизмы: обезвреживает, нейтрализует, спасает, как может, день за днем. И внезапно — гром среди ясного неба — инфаркт, сахарный диабет, повышенное давление, рак... что за страшное несчастье и откуда взялось так внезапно?

Один врач-гигиенист сказал: «Чтобы жить долго, надо сравнительно рано получить хроническую болезнь, которая принудит избегать вредных привычек, соблюдать диету и т. д.» Так называемые «здоровые» люди, живущие, «как им диктует сердце», часто оказываются жертвами внезапной неизлечимой болезни. Бывает и так: организм разрушается постепенно, человек в общем не считает себя больным, но в определенный момент жизнь открывает ему глаза на полноту, апатию, сильную одышку и увядшую кожу. И снова вопрос: «Откуда это взялось, ведь мне еще нет и пятидесяти лет?!»

Немного преувеличивая, можно назвать нашу жизнь неустанной порчей и разрушением организма. И не удивительно, что физиологическая смерть — это большая редкость, а настоящая физиологическая старость— это то, чего мы не знаем и даже не представляем, как она выглядит, потому что никогда не видели стариков без хронических болезней. Атеросклероз является причиной 50% смертей в пожилом возрасте в основном вследствие инфарктов и кровоизлияний. А злокачественная опухоль? А головокружения? Не старость, а болезни обрывают нашу жизнь. И даже трудно их точно определить, ибо все, что расстраивает основные жизненные процессы клеток и тканей, действуя длительное время, приводит к их постепенному вырож-

дению, а это является основой как хронических болезней, так и преждевременной старости.

Запомним, что все вышеуказанные изменения, которым человеческий организм подвергается в старости, возникли не только в результате самой старости, но и вследствие многих вредных влияний, действующих на человека всю жизнь. Если бы человек с самого рождения жил строго по правилам гигиены и сумел избежать всяческих вредных воздействий и болезней, старость его была бы закономерной, а жизнь продолжалась значительно дольше. В сегодняшних цивилизованных условиях человеческая старость, как правило, связана с болезнями, которых можно было бы избежать или вылечить.

Возникает вопрос, как долго мы могли бы жить, если бы действительно удалось избежать всего этого? Несколько сот лет тому назад один биолог обратил внимание на то, что животные, принадлежащие к разным видам млекопитающих, живут в среднем в 6 раз дольше, чем продолжается период их индивидуального развития (период от рождения до полного созревания). Если у какого-нибудь вида животного этот период продолжается, например, два года, то характерная для этого вида продолжительность жизни составляет около 12 лет. Если же период развития продолжается около 20 лет, то согласно правилу средняя продолжительность жизни должна составлять около 120 лет. Сейчас она составляет приблизительно 70 лет (около 67 — для мужчин и 73 для женщин). Трудно, конечно, утверждать, что такое правило из мира животных можно применить к человеку. Многое, однако, свидетельствует в пользу такого мнения.

Необходимо учесть, что склероз, которым в европейских странах страдают почти все старики, ускоряет старость и сокращает жизнь, но не является фатально неизбежным. Он вызывается прежде всего неправильным, слишком обильным и жирным питанием. В странах, где пища в среднем менее калорийна и почти лишена животных жиров, склероз встречается редко: в Японии, Корее, Индии. Нам известны и такие оазисы долгожительства, где люди при простом и скорее скромном питании и физической работе на свежем воздухе нередко достигают 110—120 лет, сохраняя работоспособность. Еще в Древнем Египте, желая кому-либо долгой жизни, называли



цифру не 100, а 110 лет как наиболее желаемый и возможный для достижения возраст.

В заключение этого раздела необходимо выяснить несколько основных понятий, которые будут употребляться в следующих главах книги. Прежде всего, надо различать гериатрию и геронтологию. Гериатрия является наукой о старческих болезнях (подобно педиатрии — науке о детских болезнях). Ею может заниматься только врач. Геронтология — это наука, которая занимается исследованием общебиологических проблем старения, следовательно, геронтологами могут работать представители разных отраслей: медицины, биологии, психологии и др. Гериатрической профилактикой мы называем предупреждение раннего старения и болезней, свойственных старческому возрасту.

Возраст по календарю — это попросту количество прожитых лет, зато биологический возраст определяется общим состоянием и жизнеспособностью организма. Биологический возраст не всегда идет параллельно с календарным. В этом легко убедиться, наблюдая старых людей в одном и том же возрасте: один может быть еще физически и психически здоровым, другой же одряхлел и отупел. Тогда мы говорим, что у них разный биологический возраст.

Мы уже знаем, когда, как и почему стареем, однако описание самой старости пока отложим, ибо прежде чем женщина постареет, она должна пройти через своего рода «катастрофу», а именно — климакс.

КЛИМАКС — ГОРМОНАЛЬНАЯ «КАТАСТРОФА» ЖЕНЩИН



Сначала зададим себе вопрос: можно ли назвать катастрофой то, что запрограммировано и известно заранее, что неизбежно. Определение это не совсем точное, однако хорошо характеризует последствия, какие этот процесс вызывает в организме женщины. О чем же идет речь? Просто об устаре-

[illegible] яичников. «Катастрофа» состоит в том, что они прекращают свою деятельность гораздо раньше, чем другие органы и железы внутренней секреции, и это их исключение из общего гормонального хозяйства организма вызывает то или иное колебание равновесия, нарушение и сотрясение организма, а значит — «катастрофу». Ее наихудшим последствием является то, что усиливается общее старение организма. Женщина должна хорошо знать биологические процессы, происходящие в период климакса.

Этому вопросу я собираюсь уделить чуть больше внимания. Для начала — немного основных сведений.

Тайны менструального цикла

Менструальный цикл — это периодически наступающая готовность организма женщины забеременеть. Продолжительность его мы считаем от первого дня менструации до первого дня следующей, в среднем 28 дней. Вершиной цикла является овуляция, то есть выход из яичника яйцеклетки, которая через яйцевод продвигается к матке. Овуляция обычно наступает приблизительно на 14-й день цикла. В течение всего цикла слизистая оболочка, покрывающая полость матки, готовится принять оплодотворенную яйцеклетку. Если этого не произойдет, питательная среда матки удаляется в виде кровяного менструального выделения.

Желая понять изменения климактерического периода, мы должны глубже вникнуть в механизм менструального цикла. Управляет им гормональная система вместе с автономной нервной системой. Гормональная система состоит из желез, которые называют железами внутренней секреции, потому что они выделяют свои гормоны прямо в кровь, не имея никаких выводящих протоков. Железы внутренней секреции производят так называемые гормоны, то есть своеобразные сильнодействующие вещества, которые, циркулируя в крови, регулируют различные жизненные процессы, а также работу различных органов.

Важнейшей среди желез внутренней секреции является г и п о ф и з — железа величиной с горошину, прилегающая к нижней поверхности мозга. Гипофиз продуцирует специфические (адресованные одной железе) гормоны, называемые тропными, которые регулируют работу отдельных желез внутренней секреции: щитовидной железы, надпочечников и яичников, а у мужчин — яичек. К железам внутренней секреции также относятся поджелудочная железа и паращитовидные железы. Гормоны гипофиза, регулирующие работу яичников и яичек, называются гонадотропными. Гонады, то есть половые железы, выполняют двойную

роль: производят половые элементы (женские — яйцеклетку, мужские — сперматозоиды) и одновременно выделяют в кровь половые гормоны, вызывающие развитие половых черт и обеспечивающие правильную плодовитость.

Гонадотропные гормоны гипофиза направляют гормональную деятельность яичников, а яичники, в свою очередь, вырабатывают гормоны, которые действуют на слизистую оболочку матки. Месячный цикл начинается с гипофиза, который секретирует гонадотропный гормон, называемый фолликулостимулирующим, под влиянием которого в одном из яичников развивается так называемый пузырек Граафа. Это образование содержит в себе созревающую яйцеклетку и одновременно вырабатывает гормон, вернее, несколько родственных и подобно действующих гормонов, называемых эстрогенами (другое название: фолликулин, от латинского folliculos, то есть пузырек).

Эстрогенные гормоны стимулируют рост слизистой оболочки, выстилающей полость матки. Одновременно, когда их концентрация в крови возрастает, они сдерживают выделение фолликулостимулина в гипофизе, который, в свою очередь, начинает выделять два других гормона, а именно: лютеинизирующий и лютеотропный. Под их влиянием наступает овуляция, или разрыв пузырька Граафа с выделением яйцеклетки. В лопающемся пузырьке создается образование, называемое желтым телом. Желтое тело также производит эстрогены, но в меньших количествах, а главное — продуцирует гормон, называемый прогестероном, или гормоном желтого тела. Под влиянием этих двух гормонов слизистая оболочка матки разрастается, готовясь к восприятию оплодотворенной яйцеклетки. Однако если оплодотворение не наступило, большое количество прогестерона в крови сдерживает выделение гормонов гипофиза. Вместе с исчезновением гормонов гипофиза погибает и желтое тело, действие которого тотчас же прекращается. Внезапное снижение содержания прогестерона и эстрогенов в крови вызывает разрушение слизистой оболочки матки: она распадается и удаляется из организма в виде менструации.

Около 60 % женщин имеют четырехнедельный менструальный цикл, но и у них он редко продолжается точно 28 дней. Часто наблюдаются колебания в продолжительности цикла. Если они не превышают пяти дней, то не считаются болезнью, но больше пяти — сигнал о каком-то расстройстве, и тогда рекомендуется обратиться к врачу. У 20 % женщин цикл продолжительнее (30—36 дней) и у 20 % — короче (21—25 дней). Цикл короче 20 дней у здоровых женщин не наблюдается.

У правильного цикла всегда один и тот же тип и ритм (например, каждые 3 или 5 недель). Первую половину цикла — вплоть до овуляции — мы называем предовуляционной, или эстрогенной, фазой, а также фазой пузырька Граафа. Вторую половину — послеовуляционной, прогестероновой, или лютеиновой, или же фазой желтого тела. Следовательно, правильный

менструальный цикл является двухфазным. В послеовуляционной фазе несколько последних дней перед менструацией мы называем предменструальным периодом, а в предовуляционной фазе несколько дней кровотечения называем менструальным периодом, или попросту менструацией.

Правильная менструация безболезненна, не очень обильна, без больших сгустков и продолжается не больше 7 дней. Общее самочувствие должно быть хорошим, а трудоспособность сохранена. К сожалению, правильные менструации не являются закономерностью. Многие женщины страдают во время менструаций общей слабостью, головной болью, иногда тошнотой, рвотой, поносом, около 30 % женщин чувствуют боли внизу живота и в пояснице.

Необходимо также знать, что половые гормоны кроме своеобразного действия на родовые органы влияют на внутренние органы и на весь организм.

Эстрогены вызывают задержку в тканях хлорида натрия (поваренная соль) и воды, что является причиной возникновения отеков. Кроме того, эстрогены снижают концентрацию красных кровяных телец и гемоглобина, снижают свертываемость крови и увеличивают тонус мышц внутренних органов, что может вызвать болезненные спазмы желудка, кишечника, приступ желчнокаменной или почечнокаменной болезни, а также приступ бронхиальной астмы. Излишне сильное действие эстрогенов, следовательно, может явиться причиной отеков, малокровия, различных кровотечений (например, из носа и кишечника), а также приступов спазматических болей внутренних органов, особенно у женщин, склонных к таким болезням, как, например, желчнокаменная, гастрит или бронхиальная астма.

Прогестерон действует противоположно эстрогену, являясь его антагонистом, подобно вырабатываемому яичками мужскому гормону тестостерону, который часто применяется врачами как лекарство против излишнего действия эстрогенов. В менструальном цикле существует два пика выделения эстрогенов. Первый — сразу же перед овуляцией, второй — перед менструацией. В предменструальный период влияние эстрогенов уравновешено противоположным им влиянием прогестерона, поэтому возникающие общие симптомы являются случайными для обоих этих гормонов.

Для здоровой женщины предменструальные изменения не очень ощутимы, но достаточно какой-нибудь случайной болезни, общего ослабления или тяжелых психических переживаний, чтобы возникло так называемое лютеиновое недомогание, то есть ослабление выделения прогестерона. Преобладающими оказываются эстрогенные гормоны, которые могут вызвать различные общие недомогания. Такое состояние называется *гиперэстрогенизмом*.

Очень влияет на менструальный цикл психическое состояние. Гипофиз тесно связан с расположенным над ним мозговым центром, названным подбугорьем. Подбугорье управляет автономной нервной системой и через гипофиз — гормональной системой. Значит, это центр, регулирующий работу всех органов и тканей. Регулирует он и обмен веществ, производство энергии, водный, солевой и белковый обмен, сгорание жиров и сахара. Этот центр также влияет на сексуально-репродуктивные механизмы. Подбугорье, в свою очередь, имеет многочисленные связи с корой мозга. Эти связи не поддаются сознательному влиянию, и мы не можем непосредственно регулировать работу своих внутренних органов, но вне сознания и воли наши психические переживания могут оказывать большое влияние на процессы, происходящие в организме. Примером может служить так называемая *провокационная овуляция*, возникающая под влиянием сильных эмоций во время половых сношений (например, при изнасиловании). В этой ситуации иногда наступает внезапная овуляция вне зависимости от цикла и обычной овуляции. Другим примером является исчезновение менструации в результате психических травм. В концлагерях у женщин часто прекращались менструации. Это случалось сразу же после их заключения, прежде чем начинало сказываться действие на организм голода и истощения. Причиной были испуг, удрученное состояние. Их влияние через подбугорье и гипофиз, а также нервную систему переходило к яичникам и матке, заглушая правильное развитие месячного цикла.

Подобно действуют хронические ослабляющие болезни, недостаточное питание, отравление. Тяжелое психическое потрясение или расстройство влияет на организм точно так же ослабляюще и вредно, как болезни. Организм, борясь, экономит силы, и на некоторое время ослабевает работа некоторых органов. Обычно в таких случаях женщины ищут помощи у врача, боясь, что долговременное исчезновение менструаций может вызвать какую-либо болезнь. Но болезнь уже существует — необходимо ее обнаружить и лечить. А исчезновение менструаций является защитной реакцией, сохраняющей силы.

Мы уже знаем, что месячный цикл состоит из пяти уровней регуляции: матки, яичников, гипофиза, подбугорья и коры головного мозга. Причем не только высшие этапы влияют на низшие, но и наоборот. Примером обратного влияния являются нарушения климакса: в этот период угасание функции яичников и гипофиза вызывает физическое недомогание, а иногда и психическое, влияя на подбугорье и кору головного мозга.

Необходимо подчеркнуть, что все эти взаимные влияния

одинаково затрагивают систему желез внутренней секреции, действия находящихся в крови гормонов, автономную нервную систему. Короче говоря, речь идет о совместном нервно-гормональном действии.

От первых признаков климакса до последней менструации

После такого продолжительного, но необходимого вступления нетрудно понять причины и механизм климактерического периода у женщин. Климакс — это период расстройств менструаций перед полным их исчезновением. Период этот начинается приблизительно около 48—50 лет и продолжается от нескольких месяцев до одного-двух лет. Но общее недомогание, связанное с ним, может появиться уже в 40 лет и закончиться после 60.

Тот факт, что яичники стареют значительно раньше, чем другие органы, с точки зрения биологии совершенно понятен. Менструации, беременности, роды, выкидыши — все эти процессы являются значительной нагрузкой для организма женщины и поэтому не могут продолжаться слишком долго. Их раннее или позднее угасание в большой мере зависит также от интенсивности старения и степени истощения организма. У женщин, плохо питающихся, измученных тяжелой жизнью и работой, климакс начинается значительно раньше, чем у тех, кто живет в хороших условиях. Кроме того, время и характер течения климакса зависят также от конституции индивидуальной и половой.

Индивидуальной конституцией мы называем определенную сумму общих черт организма, влияющих на ход жизненных процессов, предрасположенность к тем или иным болезням, темперамент и психику. Различают несколько типов индивидуальной конституции. Полярными являются **астенический** тип (высокий худощавый человек с продолговатым лицом, длинными конечностями и шеей, замкнутый) и **пикнический** (невысокий, склонный к полноте, обычно добродушный, веселый и общительный). В жизни мы редко встречаем чистые типы конституциональных черт. Преобладают смешанные. **Половой конституцией** мы называем степень развития и функциональную способность половых органов во всех их действиях. Половая конституция может быть сильной, средней и слабой. При слабой позже начинаются менструации, они обычно скудны. Таким женщинам труднее забеременеть, роды у них тяжелые, а кормление грудью недостаточное. У них обычно и климакс наступает раньше. Зато раннее появление менструаций свидетельствует о сильной половой конституции и обычно связано с

поздним климаксом. Впрочем, все это часто передается по наследству и нередко наблюдается, что дочь переживает климактерический период так же, как когда-то мать.

Таким образом, и начало и течение климакса зависят от многих факторов. Имеют значение наследственность, индивидуальная и половая конституция, характер работы, образ жизни, питание, болезни, даже раса и климат. Известно, например, что у северянок климакс наступает позже, чем у жительниц юга.

Климакс как признак старения женских половых органов, несомненно, является только одним из звеньев в цепи процессов общего старения. Слово «климакс», дословно переведенное, обозначает «ступень лестницы». Это — «лестница», по которой женщина спускается к старости. И не только яичники в этом виноваты. За несколько лет до климакса, то есть к 40 годам (иногда и раньше), ослабевает гормональная деятельность гипофиза, возбуждающая желтое тело в яичнике, а желтые тела производят все меньше прогестерона. Это так называемый предклимактерический период. Главная его черта — увеличивающаяся год от года лютеиновая недостаточность, то есть нехватка прогестерона с преобладанием эстрогенов.

Женщине после сорока обычно труднее забеременеть, чем молодой, и чем ближе климакс, тем труднее. Как мы уже знаем, прогестерон играет большую роль в подготовке матки к восприятию оплодотворенного яйца. При недостатке прогестерона яйцо не может привиться — отсюда бесплодие. Начинают преобладать эстрогенные гормоны, а поскольку и гипофиз значительно стимулирует их производство, то признаки гиперэстрогенизма могут проявляться даже на протяжении всего месячного цикла, особенно во время овуляции, а также перед менструацией.

В период овуляции уровень эстрогенов в крови наиболее высок перед разрывом пузырька Граафа, а потом резко снижается. Это внезапное снижение может вызвать незначительный распад слизистой оболочки матки, прежде разросшейся под влиянием эстрогенов. Отсюда небольшие кровотечения или выделения, называемые овуляционными, приходящиеся приблизительно на 14-й день цикла. Овуляционные кровотечения никогда не бывают сильными. Часто вытекание слизи из влагалища наблюдается сразу перед

овуляцией, потому что эстрогены увеличивают выделение слизи в шейке матки. Это часто сопровождается так называемой овуляционной болью внизу живота, которая отличается своим характером от менструальной. Овуляционная боль может продолжаться несколько часов. Она возникает вследствие раздражения брюшины при разрыве пузырька Граафа. Боль и овуляционные выделения могут встречаться и у молодых женщин, но чаще всего являются признаком гиперэстрогенизма в предклимактерический период.

Вторым признаком, связанным с гиперэстрогенизмом, является так называемый предменструальный синдром напряжения, наступающий за несколько дней до менструации. Проявляется он общим мучительным раздражением и нервозностью, головными болями и в пояснице. Вследствие задержания в тканях воды и солей могут возникнуть незначительные отеки. Усиливается выделение и других гормонов (щитовидной железы, надпочечников), а в связи с этим поднимается кровяное давление и учащается сердцебиение. У некоторых женщин резко меняется характер. Появляются злобность и агрессивность. Ослабевают психические тормоза, преобладают безрассудные мотивы действий, женщина может дойти до безответственных поступков, иногда даже преступных. Значительная часть самоубийств и преступлений, совершенных женщинами, как раз совпадает с предменструальным периодом или с первыми днями менструации. Некоторые психиатры утверждают, что в это время женщина как бы становится другим человеком. Называют это даже менструальным психозом.

Женщина после сорока, страдающая раздражительностью, перед менструацией должна внимательнее следить за своим поведением. Если она чувствует, что готова совершить какой-то необдуманный поступок, то должна со всей энергией и решительностью преодолеть этот временный «психический изъян», который может принести ей много неприятностей как на работе, так и в личной жизни.

Как научиться себя преодолевать? Большой помощью является само осознание причины. Необходимо быть более внимательной, критичной к себе и уметь вовремя взять себя в руки, а самые важные решения, если это возможно, отложить на потом или обратиться за советом к человеку рассудительному и доброжелательному. В случаях раздражения следует применять успо-

кающие настои из трав (валерианы и т. п.), избегать употребления таких средств, как фенактил или мепробамат, так как их длительное воздействие на организм отупляет. Не следует искать облегчения в жалобах и откровениях: нельзя показывать свою слабость людям.

Перед климаксом могут усилиться менструальные недомогания. Менструации являются проявлением разрушения биологической конструкции предыдущего цикла, уменьшения продукции гормонов и внезапного снижения напряжения вегетативной системы. Перед менструацией преобладает симпатическая часть этой системы (отсюда повышенное кровяное давление и психические расстройства). Во время менструации преобладает напряжение парасимпатической части, то есть системы блуждающего нерва, что вместе со снижением концентрации гормонов является причиной замедления работы сердца, снижения артериального давления, склонности к обморокам, тошноты, рвоты, поноса.

Во время менструации самочувствие также резко меняется. Раздражение и агрессивность уступают место слабости и безразличию. Женщина внезапно теряет прежнюю энергию и, хотя не имеет никакого явного недомогания, чувствует себя больной, слабой и беззащитной, нуждается в отдыхе и уединении.

Как же уберечь себя от менструальных недомоганий? Они выражаются общей слабостью и склонностью к обморокам (снижение продукции гормонов); тошнотой, рвотой, поносом, головными болями и усилением признаков так называемой морской болезни во время путешествий, особенно пароходом или самолетом, а иногда и поездом (увеличенное напряжение блуждающего нерва); болями в животе и пояснице (сокращение матки). Каждая менструация не похожа на предыдущую, и никогда не известно, в каких обстоятельствах какой ее признак проявится.

Менструальные боли усиливаются в состоянии психического напряжения, под влиянием холода, при употреблении слабительных и сладостей (они усиливают сокращение матки). Во время менструаций их необходимо избегать так же, как сильных отрицательных эмоций. Надо знать и о том, что в период менструации увеличивается склонность к аллергии как на определенную пищу, так и на лекарства. В случае появления на коже красных пятен или сыпи необходимо обратиться к врачу.

Как я уже упомянула, гиперэстрогенизм у женщин в предклиматический период также может вызвать, особенно при овуляции и перед менструацией, общее недомогание, судорожные боли внутренних органов, приступы бронхиальной астмы, малокровие, отеки,

кровотечения (прежде всего у тех, кто склонен к такого рода нарушениям). Однако это встречается не часто. Гораздо чаще наблюдается общее плохое самочувствие, бессонница, раздражительность и постоянное напряжение.

С течением времени гипофиз все меньше продуцирует лютеотропных гормонов и, наконец, наступает время, когда пузырек Граафа не лопается: овуляции не происходит. Возникают безовуляционные, или однофазные, циклы, потому что желтые тела уже не образуются. Отсутствие овуляции является причиной бесплодия. Эти циклы имеют разную продолжительность в зависимости от того, как долговечен пузырек Граафа. Поэтому менструация может наступать каждые две-три недели или задерживаться. Довольно часто безовуляционные циклы бывают четырехнедельными, то есть почти нормальными, но в связи с недостатком действия прогестерона наблюдаются отчетливые симптомы гиперэстрогенизма. Тягостное напряжение, раздражительность, бессонница могут мучить женщину долгое время. Безовуляционные циклы могут появляться в течение всего периода половой зрелости женщины, но чаще наблюдаются у девочек 13—15 лет, а также у женщин перед климаксом. Такое предклимактерическое бесплодие не является правилом. Иногда на короткое время возвращается лютеотропное действие гипофиза, что может вызвать овуляцию и беременность у женщины после сорока, которая уже была уверена, что это ей не грозит. Как распознать безовуляционные циклы? Существуют специальные исследования: кривая температуры тела, анализ мазка влагалища, анализ ткани, взятой со слизистой оболочки матки, исследование кристаллизации слизи шейки матки. Благодаря этому во второй половине цикла можно обнаружить влияние прогестерона или его отсутствие в безовуляционных циклах.

Безовуляционные циклы постепенно прекращаются, что означает переход к действительному климактерическому периоду (43—52 года). Пузырек Граафа иногда превращается в кистому, которая по-прежнему производит эстрогены, удерживая слизистую оболочку матки в гипертрофированном состоянии. Менструации нет долгое время и, наконец, когда излишки эстрогенов подавляют выделение гипофизного фолликулостимулина, пузырек Граафа погибает, а слизистая обо-

...ка матки распадается и удаляется с обильным длительным кровотечением. Иногда в яичниках одновременно созревает много пузырьков. Ни один не доживает до овуляции, но все производят эстрогены. Такое состояние называется мелкокистозным перерождением яичников. Увеличение слизистой оболочки матки под влиянием излишков эстрогенов без прогестерона называется железистой гиперплазией. Оно приобретает порой значительные размеры, а при распаде слизистой возникают обильные и продолжительные кровотечения. Иногда только выскабливание слизистой оболочки матки прекращает их.

В гиперэстрогенный период перед климаксом еще не исчезает половое влечение, не увядают детородные органы, не очень заметно старение. Наоборот, эстрогены (эти женские гормоны) увеличивают половое влечение, поддерживая моложавость и женственность, а детородные органы даже разрастаются под их влиянием. Матка порой грубеет и затвердевает, именно в этот период в ней нередко развиваются миомы, вызываемые гиперэстрогенизмом. Миомы возникают чаще у тех женщин, которые не рожали или рожали мало.

Принимая во внимание сохранившуюся моложавость и усиленное половое влечение, мы называем этот период второй молодостью женщины.

После климакса

Яичники, старея, утрачивают способность производить эстрогены. В период так называемого действительного климакса уровень этих гормонов в крови может быть еще достаточно высоким. Последнее менструальное выделение означает, что уровень эстрогенов упал так низко, что не может вызвать рост слизистой оболочки матки. Климакс наступает по-разному. Иногда (хотя и редко) совершенно неожиданно: после последней менструации следующая уже не появляется. Значительно чаще бывает так, что менструации постепенно становятся все более скудными и редкими и, наконец, кровотечение вообще исчезает. Часто наблюдаются описанные выше продолжительные, длящиеся неделями, кровотечения, исчезающие только после выскабливания.

Климакс — важный этап в жизни женщины, «переход Рубикона». Эстрогены после сорока лет верной

[illegible] перестают действовать. Яичники постепенно [illegible] и заменяются соединительной тканью, остальные половые органы, утрачивая упругость, начинают увядать, уменьшаются в размерах, половое влечение слабеет, кожа дряхлеет — женщина старится.

Сорок лет жизни (с 10 лет) — большой отрезок времени. Яичники были включены в гормональную систему организма, выполняли много необходимых функций, организм привык к ним, приспособился к их деятельности. А сейчас она внезапно замирает. Гипофиз, раздраженный отсутствием эстрогенов, начинает вырабатывать повышенное количество стимулирующих гормонов. Умирающие яичники уже не отвечают на эти раздражители, но другие железы внутренней секреции, которые не утратили восприимчивости, в разной степени активизируются. Раздражение переносится на центры подбугорья, действие которых расстраивается. Во всей нейрогормональной системе наблюдается некоторый шок (нарушение, хаос). Словом, настоящая катастрофа.

Общие признаки этой катастрофы мы называем аварийными, потому что возникли они в результате выпадения работы яичников. Именно эти послеклимактерические признаки заметнее всего и наиболее беспокоят женщину. Проявления в различных случаях могут быть разными. Иногда их совсем нет, иногда наблюдаются только некоторые. Среди них можно выделить несколько признаков, наиболее характерных для периода прекращения менструаций. Это так называемые сосудосуживающие действия (гипертензия), нарушение обмена веществ (полнота или похудение, изменения в суставах), черты омужествления. Это главные признаки. Разнообразие болезненных изменений и расстройств периода климакса может быть достаточно широким. Известно, что подбугорье, этот «вегетативный мозг», руководит гормональной и автономной нервной системами, регулирует обмен белков, сахара, жира и соли, контролирует теплорегуляцию, водный обмен и сексуальные действия. Легко себе представить, какие нарушения могут возникнуть при сильном раздражении и расстройстве этой системы.

Почти у всех женщин появляются сосудодвигательные нарушения, так называемые приливы крови к голове. Проявляются они во внезапном расширении артериальных сосудов верхней части тела, особенно

...ица, при этом больше крови поступает к голове. Тогда женщина ощущает как бы горячую волну, вызывающую покраснение. При этом может возникнуть шум в ушах, мерцание в глазах и ощущение приближающегося обморока. Это длится от нескольких секунд до нескольких минут. Такое состояние может появляться редко, но некоторых беспокоит по нескольку раз в день. По мере успокоения автономной системы, вместе с достижением нового гормонального равновесия эти приступы исчезают. Длительность их бывает разной: от нескольких месяцев до нескольких лет. Бывает, но редко, они докучают женщине до 60 лет. Временные судороги или расширение артериальных сосудов могут явиться причиной головных болей, одеревенения или ощущения ползающих мурашек в конечностях, коротких потерь чувствительности и онемения пальцев, болей в области сердца, с сильной болезненностью кожи. Боли эти не усиливаются при физическом напряжении и отличаются от настоящих болевых приступов, при которых напряжение усиливает боль.

Ненормальное состояние автономной системы может вызвать нарушение, которое мы называем функциональным, так как появляются временные изменения в работе органов без существенных органических отклонений. Так, могут появиться обильная потливость, учащенные позывы к мочеиспусканию, потеря аппетита, ощущение горечи во рту, вздутие живота, тошнота и рвота. Если желудочные симптомы возникают на фоне нарушений климактерического периода, то им не поможет диета, зато хороший эффект дают средства, действующие на автономную нервную систему.

Кровяное давление после климакса очень изменчиво. В течение дня оно может быть попеременно то высоким, то низким, а некоторое время — оставаться постоянным. Значительно реже у женщин в этот период наблюдается низкое кровяное давление.

Нарушение обмена веществ может проявиться в виде сахарного диабета, полноты или худобы. Полнота и высокое давление связаны с прекращением деятельности яичников. Это наблюдается и после так называемого искусственного климакса у молодых женщин, у которых яичники удалены либо разрушены рентгеновскими лучами, например при удалении опухолей.

беременности и периоды кормления грудью очень часто сопровождаются полнотой, называемой яичниковой. Причина ее в нарушении работы подбугорья. Во время климакса женщины также часто полнеют. Такая полнота бывает двух типов: бледная, когда жир собирается в нижней части тела (на ногах, бедрах, животе), кожа становится сухой и бледной, кровяное давление — низким, сердцебиение — слабым, настроение — апатичным; и полнота мужского типа — жир скапливается главным образом в верхней части тела — на лице, затылке, шее, плечах (женщина делается похожей на мужчину), лицо краснеет, давление повышается, появляются и другие мужские черты: волосы на лице, низкий голос, повышенная энергия. Гораздо реже женщины худеют. Тогда их уродует дряблая кожа и морщины. Черты лица и кисти рук грубеют, как при болезни, называемой акромегалией (к счастью, случается это очень редко). Причина — общее возбуждение гипофиза и усиленное выделение им гормона роста.

Необходимо вспомнить и о суставных изменениях, которые обычно сопровождают климактерический период. Статистика показывает, что 80 % всех случаев заболеваний суставов падает на женщин. Причина — климакс, так как именно в это время чаще всего развивается ревматоидный артрит, а также изменения, связанные с прекращением работы яичников. Обе эти разновидности суставных изменений развиваются очень медленно, годами, и касаются только мелких суставов рук и ног. Но достаточно часто после климакса хронический ревматизм проявляется в виде болезненного воспаления подкожной соединительной ткани. Нередко он затрагивает и основные пояснично-крестцовые и бедренные суставы, сочленения позвонков и коленей. Кожа также подвержена изменениям: могут появиться прыщи, тоненькие бородавки на груди, лице и шее (особенно у худых), а также так называемые старческие бородавки — коричнево-желтые, в основном на лбу и щеках.

Нередко встречается после климакса омужествление, или проявление в разной степени явно выраженных мужских черт. Всю жизнь в организме женщины в небольшом количестве производятся мужские гормоны (андрогены): немного — в яичниках, но преимущественно — в коре надпочечников (наподобие муж-

ной железы, которая производит небольшое количество эстрогенов). После прекращения менструации кора надпочечников, возбужденная гипофизом, старается каким-то образом заменить отмирающие яичники и увеличивает производство половых гормонов (поэтому мы называем надпочечники гонадами стариков). К сожалению, надпочечники производят немного эстрогенов, главное же — увеличивают производство андрогенов, что порой придает стареющей женщине некоторые мужские черты, такие, как рост волос на лице и груди, облысение головы, огрубление голоса и черт лица, резкость и размашистость походки.

Омужествление может появиться даже у девочки, если в яичниках или надпочечниках возникнет новообразование, состоящее из клеток, производящих именно мужские гормоны. Хирургическое устранение такой опухоли приводит к устранению мужских черт.

Гормональная «катастрофа» и значительное колебание равновесия организма также должны отразиться на коре головного мозга и психике. Климакс может обрадовать только ту женщину, для которой половая зрелость и возможность забеременеть были причиной постоянной тревоги. Как прощание с молодостью огорчает он каждую, в особенности тех, кто смысл жизни видел в красоте и давал выход своей энергии в сексе. Это глубокое, хотя и скрытое, подчас подсознательное чувство поражения является в период климакса источником угнетенности и меланхолии, беспокойства за здоровье, боязни смерти.

На фоне увеличенного выделения эстрогенов (перед климаксом), а потом андрогенов может обостриться сексуальное возбуждение и связанная с ним болезненная ревность. Например, всегда спокойная и рассудительная женщина внезапно, без видимых причин, собирает доказательства неверности мужа, устраивает скандалы, превращает жизнь в ад. Бывает и так: некрасивая, увядающая, одинокая женщина приходит к выводу, что коллега по работе, оказавший ей какую-то мелкую услугу, влюблен. Потом уже каждый его шаг она рассматривает именно с этой точки зрения. А когда действительность разрушает построенный ею воздушный замок, платит за свое заблуждение болезнью, иногда тяжелой. Примеры подобных чудачеств служат интересными сюжетами литераторам.

В связи с климаксом могут появиться серьезнейшие психические расстройства, но это бывает редко. Проявляются они обычно характерной депрессией, болезнью, сексуальным возбуждением. Такие женщины, однако, не помышляют о самоубийстве, хотя у них наблюдаются признаки слабоумия. Эти связанные с климаксом, обычно не очень сильные, психические расстройства со временем проходят, и женщина возвращается к нормальному состоянию.

После «катастрофы» организм женщины не возвращается уже к прежнему состоянию, но приобретает определенную новую устойчивость.

Менструальные циклы прекращаются обычно к 48—50 годам, иногда, правда, продолжаются и до 55. Это называется поздним климаксом. Период климактерических симптомов длится долго, иногда несколько лет. Большинство уже не исчезает, наоборот, может даже усиливаться (повышенное давление, изменения в суставах, рост волос на лице и груди). После 55 лет обычная менструация уже не появляется. Если и бывают периодические кровотечения, то причиной их может быть новообразование в яичниках. В исключительных случаях менструация сохраняется до 60 лет и дольше. Известны даже случаи очень поздней беременности. Самой пожилой, описанной в медицинской литературе, беременной женщине было ... 72 года. В среднем организм женщины достигает послеклимактерического равновесия к 52—55 годам.

Я уже упоминала о том, что начало и протекание климакса зависят от многих факторов. Чем тяжелее жизнь, чем изнурительнее работа, чем больше забот, чем чаще нарушались правила гигиены, тем раньше и тяжелее климакс. Каждый аборт как грубое нарушение гормонального равновесия беременной женщины вреден для здоровья не только после операции, но и значительно позднее, именно в климактерический период. У женщин с сильной половой конституцией менструации начинаются раньше, а климакс — позднее. При слабой половой конституции — наоборот. Женщины пикнического типа переносят климакс значительно легче, часто имеют нерегулярные кровотечения, повышенное давление, тучны. У женщин астенического типа достаточно часто менструация прекращается внезапно, без периода нерегулярного

...ния, зато симптомы бурные. Легче всего переносят климакс женщины с недоразвитыми яичниками и маткой. Часто ход климакса предсказуем благодаря тому, что его симптомы в большей или меньшей степени появляются раньше (склонность к полноте или похудению, нарушение обмена веществ или огрубление некоторых черт, подобно омужествлению). Но необходимо подчеркнуть, что многое зависит от образа жизни, питания и соблюдения правил гигиены.

Общие требования к образу жизни, питанию и гигиене женщины касаются не только климакса. Об этом поговорим позднее. Сейчас я дам несколько лечебно-гигиенических рекомендаций, важных для женщины в этот период.

Не следует думать, что происходящие во время климакса изменения — это проявление только климакса. Нерегулярные кровотечения могут быть вызваны раком матки. Поэтому необходимо тщательное обследование (лучше всего в онкологическом диспансере) и удаление новообразований. Только потом можно думать о климаксе. Это касается и других симптомов, которые могут быть как проявлениями климакса, так и тяжелого заболевания и беременности. Помню рассказ одного опытного гинеколога, который, придя однажды по вызову к 55-летней женщине по поводу кровотечения, заподозрил у нее рак. Велико было его удивление, когда он убедился, что не домогание связано с далеко зашедшей беременностью.

Основной принцип гласит: все расстройства и болезненные признаки после сорока — сигнал к срочному обследованию у специалиста: гинеколога, терапевта, невропатолога или психиатра. Иногда необходимо провести серьезное обследование в стационаре.

При климактерических нарушениях порой применяется гормональное лечение. Проводит его всегда врач, который рекомендует различные гормоны в зависимости от количества в организме эстрогенов. Для выяснения этого необходимо время от времени проводить исследования гормонального состояния (слизи с шейки матки, мазка влагалища). Против излишнего действия эстрогенов применяются прогестерон или тестостерон. После климакса для облегчения неприятных ощущений применяются эстрогены в ритме менструального цикла. При больших количествах это может вызвать

2 Зак. 240

искусственные циклы (конечно, безовуляционные) и кровотечения, очень похожие на менструацию. Но целью лечения является не вызов этих «менструаций», а облегчение перехода к новому равновесию организма и устранение слишком докучливых послеклимактерических нарушений.

Климакс связан с нарушением равновесия в организме и способствует возникновению различных болезней. Подробнее об этом расскажу в следующем разделе.

СТАРЕНИЕ, КЛИМАКС И БОЛЕЗНИ



Чем старше человек, тем больше болезней его преследует. Пройдемся по больницам, по терапевтическим отделениям — кто же там лежит? В основном старые и стареющие люди, много женщин после сорока, а еще больше — после пятидесяти. Чем они болеют? Об этом мы уже немного знаем. У них климактерический период — гиперэстрогенизм и его общие признаки и симптомы, которые нередко приводят к больничной койке. Но часто все гораздо сложнее: немало болезней появляется значительно раньше — около тридцати или еще раньше — уже в детстве. Тут большую роль играют наследственность (например, при заболеваниях туберкулезом и т. п.), врожденное ослабление сопротивляемости некоторых органов, неправильное питание, переутомление. Язвы желудка и двенадцатиперстной кишки часто появляются уже в молодости, прежде всего — из-за тяжелых психических переживаний. Острый ревматизм суставов, появляясь у молодых, поражает сердце на всю жизнь, в старшем возрасте вызывает недостаточность кровообращения. Так, например, желчнокаменная болезнь у женщин часто появляется уже к тридцати годам (особенно во время беременности) обычно как следствие неправильного, слишком жирного питания. В пожилом возрасте начинаются осложнения желчнокаменной болезни, вызывая воспаление желчного пузыря, поджелудочной железы, тяжелые приступы

ни, угрожающие жизни. Почечнокаменная болезнь, хронический бронхит, катар желудка, кишечника, цистит, бронхиальная астма, а также различные неврозы часто возникают в молодости, а с возрастом обостряются.

В процессе старения нарушается дееспособность клеток и тканей, что, в свою очередь, влечет обострение хронических болезней. Исключение составляют острые воспалительные и аллергические реакции. В старости организм в некоторой степени утрачивает способность к таким реакциям, поэтому, слабее защищаясь, скорее подвергается различным повреждениям. Можно считать правилом, что хронические заболевания приближают старость, которая, в свою очередь, ухудшает их течение. Возникает порочный круг, настоящей причиной которого (как старения, так и болезней) является повреждение и ухудшение работы клеток и тканей.

Часто организм женщины, перешагнувшей за сорок, уже ослаблен теми или иными болезненными процессами и старением. Вначале это незаметно. Но вот наступает климакс с колебанием нейрогормонального равновесия, и организм, борясь с возникшим хаосом, не может уже победить скрытых до сих пор болезненных процессов.

Послеклимактерические вегетативные нарушения, высокое кровяное давление и полнота в большей степени влияют на осложнение существующих недомоганий, например болезней сердца. Кроме того, климакс вырабатывает склонность к появлению совершенно новых болезней, прежде всего злокачественных и доброкачественных опухолей, хронического ревматизма, сахарного диабета и других, а также усиливает атеросклероз.

В давние времена утверждали, что перед менструацией в организме женщины накапливаются некоторые отравляющие вещества (менотоксины), которые удаляются вместе с менструальной кровью. Так очищается организм. После климакса эта возможность очищения исчезает, отравляющие вещества накапливаются в организме, способствуя возникновению болезней. Но сегодня известно, что как менструальные, так и послеклимактерические недомогания возникают в результате сильных нейрогормональных колебаний и нарушений, а наука, несмотря на многочисленные поиски, не обнаружила особых менструальных ядов. Поэтому теория о «менструальных очищениях» и менотоксинах сегодня уже принадлежит прошлому.

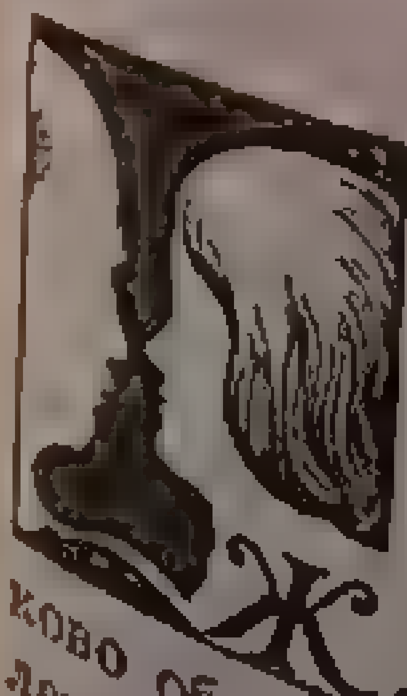
Мы убедились, что старение и климакс, наслаиваясь, могут обострить старые болезни или же явиться причиной возникновения новых. Чаще всего так и происходит, но неизбежно ли это? Вовсе нет. Врачебная статистика свидетельствует, что 30—50 % женщин переносят климакс без особых недомоганий и не имеют в связи с ним никаких затруднений в личной жизни и на работе.

Необходимо подчеркнуть, что как старение, так и климакс — физиологические процессы, а значит, обычные, запрограммированные. Они не являются болезнями и не вызывают их, зато им благоприятствуют. В совершенно здоровом организме климактерические колебания почти не проявляются. Если бы мы могли мудрее руководить своим поведением и жить согласно правилам гигиены, процессы эти проходили бы несравненно легче, не вызывая ни нарушений, ни болезней. Тогда женщина в возрасте после пятидесяти, перенесшая климакс, была бы вполне здоровой, энергичной, элегантной, полной радости жизни. Кто бы посмел назвать ее старой?

Необходимо еще подчеркнуть, что повышенная функция желез внутренней секреции, наступающая после климакса (в результате раздражения гипофиза), может поправить самочувствие женщины, прибавить ей энергии и жизнеспособности. Нередко бывает, что женщина, вялая и угасшая именно после климакса, в связи с усилением работы коры надпочечников становится более активной и сильной. Может возрасти даже ее сексуальное влечение. Словом, климакс — это не какой-то трагический конец и неумолимая старость. До старости еще очень далеко. Это просто новая фаза жизни, которая может и должна быть вполне благоприятной.

Сохранение здоровья и красоты — очень важная проблема. Конечно, речь идет не о сохранении девичьей свежести, а о том, чтобы не допустить разительной перемены во внешности женщины до и после климакса. А это вполне возможно.

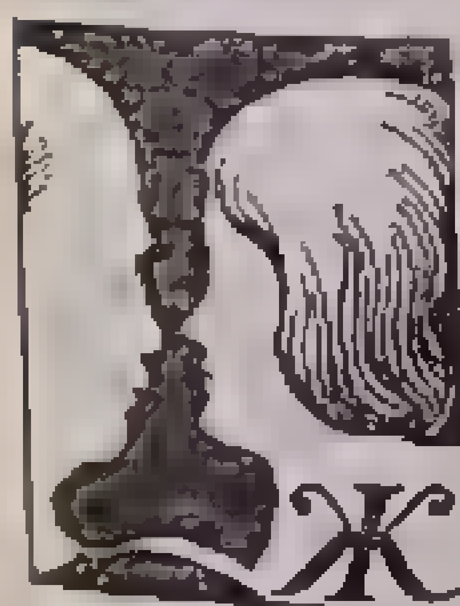
Предположим, что мы сохранили те бесценные богатства, какими являются здоровье и привлекательная внешность, а природа уже избавила нас от родов, кормления грудью, менструаций и связанных с этим проблем и мучений. Дети воспитаны, дом организован, любые «эротические последствия» нам не грозят и не отнимают



времени. Можно, наконец, жить для себя, добиваться профессиональных успехов, научных, общественных, читать, путешествовать, учиться и развивать свой ум. Кто знает, может, эта третья молодость — наисчастливейший период жизни.

Но, к сожалению, многие женщины рассуждают так: кто это придумал омолаживать пятидесятилетнюю старуху, которая уже имеет внуков? И становятся равнодушными к себе и опустившимися. Как много в этом возрасте тучных женщин! Вот тут и необходимо обезжиренное питание, которое способствует похудению, возвращает здоровье и молодость. К сожалению, об этом не может быть и речи. Такие женщины не признают обеда без мяса, супа без сметаны, воскресенья без пирога, приема гостей без столов, прогибающихся от обилия блюд. Мясо, колбасы, сало, обильная и жирная пища для них — главное в жизни. И живут они, деформированные жиром, с трудом передвигаются на изуродованных ревматизмом, покрытых варикозными венами ногах, сгорбленные, поседевшие, рано состарившиеся. О чем думают и говорят? О болезнях, о заботах, несчастьях, если не о своих, то о чужих.Трудно их переубедить, что жизнь может быть иной, а пессимизм, горечь и равнодушие являются настоящей отравой, которая делает человека старым даже в двадцать лет.

В своей книге я обращаюсь прежде всего к тем женщинам, которые считают, что мир прекрасен, жизнь великолепна, здоровье и красота — это бесценное богатство, а старческая беспомощность — враг, с которым необходимо всячески бороться.



СТАРЕНИЕ МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ

Женщина стареет быстрее, чем мужчина. Таково общее мнение. Никого не удивляет, когда сорокалетний мужчина женится на двадцатилетней, зато обратная ситуация невозможна, а если и случается, то вызывает сенсацию. Нередко бывает так: мужчина после пятидесяти приходит к убеждению, что жена стара для него, и сходится с молодой девушкой.

Наблюдая супругов в так называемом среднем возрасте, мы действительно достаточно часто замечаем, что жена выглядит старше мужа, хотя на самом деле моложе его. Как все это совместить со статистически доказанным фактом, что женщина в среднем живет на 6—8 лет дольше мужчины. А ведь раннему старению должна сопутствовать и более ранняя смерть.

Факт, что сильный пол имеет большую «склонность к умиранию», хорошо известен. Интересно и то, что это в общем не связано со старостью. Среди мальчиков смертность значительно выше, чем среди девочек. А специальные исследования показывают, что в самом раннем зародышевом периоде жизни мужской пол количественно преобладает над женским: на 100 женских зародышей приходится около 112 мужских. Но уже при родах этот перевес уменьшается: на 100 девочек рождается в среднем 106 мальчиков. Это означает, что еще в утробе матери погибает больше мужских плодов, чем женских (при так называемых самопроизвольных выкидышах). К 20—30 годам жизни наступает количественное равновесие обоих полов, а в дальнейшем — преобладание женского. Чем старше возраст, тем больше вдов.

Мать природа как бы умышленно производит больше биологически слабых мужских единиц для того, чтобы в «продуктивном» возрасте достичь равновесия. Таким образом, теоретически каждая девушка может встретить спутника жизни, и наоборот. В периоды войн это равновесие полов значительно нарушается. Если бы медицина добилась таких успехов, чтобы каждому новорожденному можно было сохранить жизнь и довести до «продуктивного» возраста (при условии отсутствия войн), тогда на каждые сто женщин приходилось бы сто с лишним кандидатов в супруги.

Вторым таким фактором являются различные у обоих полов развитие и протекание склероза. Большую роль играет влияние самих половых гормонов. Мужской гормон, тестостерон, пожалуй, ускоряет развитие склероза, в то время как эстрогены оказывают охраняющее влияние. Лучше всего это видно на примере так называемого венечного (коронарного) склероза, то есть поражения артерий сердечной мышцы. В сердце склероз возникает раньше всего, вызывая у мужчин, особенно курящих, признаки так называемой венечной (коронарной) болезни, или инфаркта, нередко уже под

пятьдесят и даже около сорока. У женщин инфаркты миокарда в этом возрасте практически не случаются потому, что, пока ее яичники производят достаточное количество эстрогенов, склероз развивается очень медленно. После климакса этот процесс, правда, усиливается, но и у мужчин в этом возрасте прогрессирует по-прежнему. Значит, есть уже два фактора, которые в процессе старения вредят мужчинам.

Третий фактор свидетельствует, однако, явно в пользу мужчин: это иной способ протекания климакса. Да, и у мужчин есть свой климакс, причиной которого является постепенно прогрессирующее ослабление гормональной работы яичек. Собственно, разница заключается в том, что этот мужской климакс не оказывается внезапной «катастрофой», а растягивается на годы. Поэтому мужской организм дольше сохраняет способность вырабатывать половые гормоны. Утрачивает он ее постепенно, равномерно, в процессе общего старения.

Половые гормоны равно как у мужчин, так и у женщин действуют не только на половые органы, но и обеспечивают сексуальную притягательную силу, влияя на образование индивидуальных для данного пола черт и внешнего вида. Округлые формы, нежность кожи, пышные волосы, упругость тела, одним словом, красота женщины — это именно работа эстрогенов. После климакса их действие значительно ослабевает. К тому же в организме женщины увеличивается количество андрогенов, способных вызывать некоторые черты омужествления. В общем, внешний вид ухудшается и больше всего это заметно по коже, которая вянет, морщится и в результате утраты упругости начинает обвисать. Утрата красоты и молодости происходит у женщин по-разному: раньше увядают и стареют те, кто много курит и неправильно питается. Зато правильный образ жизни и питания значительно замедляет ход этих процессов.

Новейшие исследования показали, что после климакса в организме женщины сохраняется некоторая деятельность эстрогенов, производимых корой надпочечников, а также частично некоторыми клеточными элементами увядающих яичников. Этого количества эстрогенов слишком мало, чтобы вызвать менструации и продлить молодость, однако следует помнить, что жизнеспособность организма, состояние кожи и молодость зависят не только от эстрогенов, но в еще боль-

шей мере от витаминов, минеральных солей и других компонентов нашего питания, а также от солнца, свежего воздуха, хорошего сна, общее воздействие которых составляет правильный гигиенический образ нашей жизни.

В шестой, седьмой и последующих декадах жизни основные процессы старения организма протекают быстрее у мужчин. Как показали исследования состояния и состава тканей, пожилые женщины на 6—8 лет биологически моложе, чем мужчины в таком же возрасте. Этому соответствует средний возраст жизни у обоих полов. Мы уже знаем, откуда исходит мнение, что женщина стареет быстрее. На это ответим: «Не стареет, а отцветает быстрее». Это не одно и то же. Вот мужчина стареет действительно быстрее и поэтому в среднем раньше умирает. Отсюда для обоих полов следуют важные предостережения. Женщина в среднем возрасте должна приложить все усилия, чтобы сгладить вредные последствия климакса. Мужчины же должны помнить, что всяческие эксцессы и эротические приключения в этом возрасте плохо влияют на здоровье, приближая биологическое старение. Вместо того чтобы бросать жену и начинать «новую жизнь», полезнее заняться гериатрической профилактикой и вместе со своей «старой» подругой начать новый, омолаживающий образ жизни.

Половые гормоны, циркулируя с кровью, действуют на весь организм и включаются в его хозяйство. Значит, могут влиять на возникновение и развитие различных болезней, могут им благоприятствовать или противодействовать. Поэтому одни болезни чаще возникают у мужчин, другие у женщин. Такими преимущественно «женскими» болезнями являются желчнокаменная, малокровие, болезни суставов и щитовидной железы. Зато мужчины значительно чаще страдают от инфаркта миокарда, язвы желудка, рака желудка и легких, а также почечнокаменной болезни. Внезапная смерть — тоже «привилегия» мужского пола: 80% таких случаев приходится на долю мужчин.

В старости ослабляется половая гормональная деятельность и уменьшается выразительность половых черт. Я уже писала о некотором омужествлении старых женщин, однако необходимо добавить, что у старых мужчин наблюдается как бы обратное явление — некоторая феминизация. Это можно было бы приписать как ослаблению действия андрогенов, так и увеличению



[illegible] эстрогенов в организме старого мужчины. [illegible]ляется это иногда гипертрофией груди (так называемая гинекомастия), женским типом полноты, более «[illegible]жим» выражением лица. Интересно, что разница в заболеваниях мужчин и женщин к старости стирается и даже приобретает обратное направление. Например, в организме старых мужчин появляется большая склонность к вырабатыванию желчных камней, а старые женщины часто страдают инфарктом миокарда.

В геронтологии период старости называют «третьим возрастом». Из приведенных фактов видно, что, шагнув в него, человек как бы постепенно перестает быть мужчиной или женщиной, в чем немного уподобляется ребенку перед половым созреванием. Эту нейтральную фазу «третьего возраста» один из геронтологов шутливо назвал «третьим полом».



НЕ ЖДЕТ ЛИ И НАС ЭТО?

Старость не должна быть безобразной и отталкивающей. Смерть должна походить на безболезненный спокойный сон. Ученые утверждают, что физиологическая, то есть естественная, смерть наступает во время сна. Человек не успевает ни осознать ее, ни испугаться. Страшна старческая беспомощность, которая отнимает у человека память, способность самостоятельно удовлетворять простейшие и необходимейшие потребности. А начинается она незаметно, где-то после пятидесяти: постепенно ощущаются годы, снижается работоспособность и выносливость, даже при небольших усилиях появляется одышка, спина сутулится, суставы коченеют, мышцы теряют упругость, эластичность. Нельзя без усилия сделать простого движения, которое в молодости давалось так легко. Старость, думаем мы и начинаем больше беречь себя, тем самым приближая беспомощность.

Что же происходит в стареющем организме? Наступает обезвоживание клеток. В некоторых клетках и между ними накапливаются отложения, которых раньше не было. Это могут быть мочевая кислота,

различные пигменты, кальций, холестерин. Отложения эти оседают прежде всего в хрящевой ткани, суставах, подкожной соединительной ткани, в хрусталике глаза, что проявляется дальнозоркостью или катарактой. В мозговых клетках оседает старческий коричневый пигмент — липофусцин. Появляется он и в других внутренних органах, а также на коже — в виде коричневых пятен, родинок и старческих бородавок.

Во внутренних органах постепенно погибает функционирующая ткань — паренхиматозная и заменяется соединительной рубцовой. Органы уменьшаются, как бы увядают (отсюда и термин «старческое увядание»), работоспособность их значительно падает. При затухании функционирующей ткани развивается эмфизема легких и дегенерация мышцы сердца. Кости становятся хрупкими и легко ломаются. Деформируются суставы. Атрофируется подкожная клетчатка. Мелкие кровеносные сосуды, так называемые капилляры, изменяются и в них ухудшается кровообращение. Это нарушает питание тканей, вызывая бледность кожи и ощущение холода. Все эти изменения, вместе взятые, называют старческой дегенерацией тканей. Я писала уже, что процесс этот не является чисто возрастным, а возникает в результате постоянных многочисленных вредных воздействий, которым мы подвергаемся всю жизнь. Частичное атрофирование и обезвоживание тканей и органов является причиной того, что тело старца как бы усыхает, увядает, уменьшается в размерах. Уменьшаются рост и вес. У полных это замаскировано скоплением жира. Необходимо попутно отметить, что в поздней старости полнота встречается значительно реже, впрочем, полные редко доживают до глубокой старости.

Атрофируются эластичные волокна кожи, отсюда многочисленные морщины. Недостаточное кровоснабжение кожи и частичная атрофия потовых и сальных желез вызывает сухость и шелушение. Всеобщее высыхание организма приводит к ощущению сухости на губах и ослаблению выделения слюны и пищеварительных соков, что в совокупности с нарушениями работы желудка и кишечника часто является причиной расстройств пищеварительных процессов.

Одной из многих функций печени является защита организма путем обезвреживания токсичных веществ. Почки же очищают организм, удаляя эти токсичные

вместе с мочой. Старческая функциональная недостаточность этих органов является причиной того, что они не справляются как следует со своими задачами. Различные вредные вещества, например некоторые продукты гниения, из кишечника поступают в кровь, циркулируют по ней и частично удаляются с потом и дыханием. Отсюда часто неприятный запах, исходящий от стариков. Измененные, отравленные и плохо питающиеся старческие ткани не способны уже на сильные и живые реакции, воспалительные или аллергические. Воспаление — это проявление борьбы с вредными воздействиями, а о ее интенсивности свидетельствуют высокая температура, покраснение и болезненность пораженного органа. В старости реакции эти часто слабы и едва заметны. Кажется, что болезнь протекает легко, но общее состояние ухудшается и нередко заканчивается смертью. Например, грипп, который у молодых в течение нескольких дней сопровождается высокой температурой, у стариков начинается внешне легко, но через день-два может вызвать воспаление легких и недостаточность кровообращения, так как организм не может уже победить возбудителя болезни.

Старческие органы не только деформированы и ослаблены, но плохо снабжаются кровью. Любая даже легкая болезнь вызывает в определенной степени интоксикацию и расстройство равновесия в организме и может фатально отразиться на важных жизненных органах, функция которых и без того слаба. Наиболее уязвимы при этом органы, больше всего подвергающиеся склерозу. Таким образом, легко могут появиться: расстройство сознания, то есть состояние, называемое делирием (бред, дезориентация), боли в сердце, нарушение кровообращения (удушье, отек легких), воспаление легких или почечная недостаточность.

Болезни у старых людей часто протекают нетипично, поэтому легко ошибиться в диагнозе. Старый человек вообще слабее чувствует боль или забывает о ней. В связи с ослаблением реакций у глубоких стариков даже при тяжелом воспалении легких могут вообще отсутствовать температура, кашель или быть совсем незначительными. При остром аппендиците или завороте кишок признаки могут быть сначала так нетипичны и слабы, что семья не подозревает ничего серьезного и применяет, например, слабительные средства, что губительно в таких случаях. Именно поэтому острые

[illegible] заболевания брюшной полости вызы[illegible] высокую смертность среди стариков, так как часто [illegible]ичный ход болезни задерживает направление больного на операцию. Восстановление тканей ослаблено, раны заживают плохо и долго, выздоровление замедляется, а каждая новая болезнь усиливает процесс старения.

Очень опасно для старого человека, активно до этого двигавшегося, длительное лежание в постели. Старческие изменения органов усиливаются, появляется предрасположенность к воспалению легких, пролежням, воспалению мочевыводящих путей. Усиливаются психические расстройства, легко возникают судороги, и нередко, несмотря на то, что болезнь, которая вынудила лежать, побеждена, старик уже не может встать, становится беспомощным и требует постоянной опеки. Чтобы это предотвратить, необходимо во время пребывания больного в постели применять специальные процедуры: активную и пассивную гимнастику, массаж, дыхательные упражнения.

В условиях европейской цивилизации старость сопровождают обычно различные болезненные хронические процессы, наслаивающиеся друг на друга. Это, например, поражение суставов (особенно межпозвоночных, бедренных, коленных), хроническая недостаточность кровообращения, катары бронхов, желудка или кишечника, варикозное расширение вен, голеней и т. д. Такая старость в основном — удел нашей цивилизации и связана с вредными влияниями, сопровождающими нас всю жизнь. Это не является физиологической нормой. В мире существуют такие места и общества, где многие старики перешагивают за столетний рубеж без хронических болезней, в состоянии абсолютной работоспособности. Такими центрами долгожительства обычно являются гористые местности, удаленные от больших городов. Питание там скудное, в основном молочно-овощное, люди много двигаются и физически работают на воздухе, не отравленном выхлопными газами и выбросами промышленных предприятий.

Особенности условий жизни и питания являются, без сомнения, главной причиной поразительных различий в состоянии здоровья жителей этих местностей и людей из промышленно развитых районов. Переедание, излишние удобства и физическая лень, а также вредное воздействие токсических промышленных вы-

... главные враги здоровья и виновники ранней ...ческой немощности. Значит, необходимо приложить ... старания, чтобы свести к минимуму эти отрицательные последствия цивилизации.

Наиболее часто сопровождает нашу старость атеросклероз. До недавнего времени его считали основным признаком старости, и только несколько десятков лет назад ученые установили, что это всего-навсего — болезнь. У здоровых стариков, конечно, появляется так называемое физиологическое уплотнение артерий, но это невинное изменение по сравнению с атеросклерозом. Склероз чаще всего поражает артерии, доставляющие кровь к сердечной мышце (венечные артерии), мозгу и почкам, а также главную артерию и артерии конечностей, особенно ног.

Склеротические изменения сначала появляются очагово, то тут то там, нарастая с течением времени, сливаясь и занимая все большее пространство внутренней оболочки артерий, которые являются разветвленными трубками. Через них кровь поступает к органам, доставляя им кислород и питательные вещества. Наслаивание склеротических отложений внутри артерий можно было бы сравнить с осадком на стенках чайника. Они состоят в основном из холестерина и других жировых соединений (липидов), кальция и разрастающейся соединительной ткани. Изменения эти сужают просвет артерии, и кровь, вместо того чтобы течь через полное сечение, с трудом проталкивается сквозь узкое, неравномерное, а местами расчлененное русло. Орган, снабжаемый кровью через такую артерию, страдает от хронического недостатка кислорода и значительно быстрее подвергается старческим изменениям. Если же артерия совсем закупорена, то ткань, питаемая ею, погибает. Такая закупорка сосудов ведет к инсульту, инфаркту миокарда, гангрене пальцев ног или возникновению трудно заживающих трофических язв на голенях.

Основной причиной возникновения склероза является излишнее, обильное и жирное питание. Главную роль здесь играют животные жиры: свиное сало, сливочное масло. Они содержат много холестерина и так называемых жирных насыщенных кислот, которые легко откладываются на стенках артерий, приводя к склеротическим изменениям. Зато жирные ненасыщенные кислоты, содержащиеся в основном в растительных

[illegible]х, не только не способствуют склерозу, но даже в определенной степени предотвращают оседание холестерина на стенках артерий. Артериальная гипертензия и курение способствуют ускоренному развитию склероза. Подобное влияние оказывают ожирение, сахарный диабет, а также малоподвижный образ жизни. Тяжелые переживания, психические стрессы, нервные потрясения и постоянное переутомление — верные помощники склероза и связанных с ним осложнений: инфаркта и инсульта.

Большое значение имеет концентрация жиров (липидов) в крови. Чаще всего анализируется концентрация холестерина, содержание которого у здоровых людей колеблется от 130 до 200 мг%.* При склерозе содержание холестерина в крови, как правило, бывает повышенным. Но не только животные жиры способствуют этому. Сахар и сладости играют не меньшую роль. Сахар обладает способностью превращаться в организме в жир. Да и сам организм производит значительное количество холестерина из углеводов. Если при ограниченном содержании жиров в нашей пище слишком много сахара, это благоприятствует развитию склероза.

Все, однако, зависит от количества потребляемой пищи. Вредные отложения накапливаются главным образом в результате обильного питания. Организму трудно переварить чересчур большое количество пищи и удалить все отходы. Если же питание сделать рациональным, то сахар и животный жир не будут действовать склерообразующе: организм использует их как источник энергии. Поэтому наиболее вредным является переедание, когда образуется излишек калорий. Это обычно связано с избыточным потреблением сладостей и жиров. Зато при голодании или полуголодании организму нечего откладывать, и он будет вынужден мобилизовать накопленное, расходуя его. Таким образом, умеренно калорийное питание — существенный лечебный фактор при склерозе.

В странах, где потребление животных жиров и общая калорийность пищи значительно ниже, чем в Европе, распространение склероза намного меньше (в 10—20 раз). Самая высокая распространенность склероза и связанных с ним заболеваний — в США, где человек в среднем потребляет 130—150 граммов жира в сутки.

* мг% — количество мг в 100 см³ крови.

В Европе же эта болезнь наблюдается в западных и северных странах, особенно в Финляндии, Норвегии, Англии и Голландии, значительно реже — в Италии, Греции, Югославии. Польша, к сожалению, приближается к западным показателям, что является следствием любви к жирным отбивным. Очень редко склероз встречается в странах Центральной и Южной Америки, редко болеют им африканцы, японцы и корейцы. Если же жители этих территорий эмигрируют, например, в США и заимствуют местный способ питания, они болеют склерозом так же, как коренные американцы. В Индии, например, среди бедняков (при потреблении 30—40 г жира в сутки) склероз обнаружишь не часто, зато богатые слои населения имеют показатели заболеваемости такие же, как и американцы. В странах Центральной и Западной Европы процент людей со склеротическими изменениями быстро растет с возрастом и после 70 лет почти все охвачены этой болезнью. И хотя только у некоторых она дает тяжелые клинические изменения и осложнения, у всех, однако, ускоряет общее старение.

Причиной нарушения кровообращения, почечной недостаточности, аневризм, закупорки кровеносных сосудов, инфарктов миокарда, инсультов и размягчения мозга является склероз, влекущий за собой большинство смертей среди стариков. Не сама старость, а именно эта наиболее распространенная болезнь чаще всего приводит к концу жизни. Она же является причиной старческих недомоганий, недостаточности питания органов кровью и местного малокровия (ишемии) тканей, увеличивая слабость внутренних органов и вызывая пролежни и язвы кожи. Склероз ослабляет работу организма и болезненными изменениями, которые вызывает в мозгу. Они являются причиной различных неполных параличей ног и рук, расстройств речи, старческого дрожания (паркинсонизм), тяжелых психических расстройств. Из-за ухудшения кровоснабжения некоторые участки мозга отмирают и подвергаются так называемому размягчению, а деятельность жизнеспособных областей ухудшается. В измененных склерозом артериях легко возникают тромбы и разрывы, что также вызывает омертвление некоторых областей в результате ишемии или мозгового кровоизлияния. Легко представить, какие тяжелые телесные и психические изменения возникают в результате подобных повреждений мозга.

При неотягощенном старении мозга в зависимости от степени его повреждения также отмечаются некоторые психические изменения, которые обнаруживаются уже в так называемом предстарческом возрасте — между 60 и 70 годами. Неуловимо изменяется характер, появляются различные чудачества, эгоизм, сужаются интересы, исчезает критическое отношение к себе; старики утрачивают инициативу, становятся преувеличенно осторожными, боятся перемен, каждой новой ситуации, как бы чувствуя, что при своей беспомощности не справятся с ней. По этой же причине они раздражительны, склонны к ссорам, нередко становятся очень скупыми или, наоборот, безрассудно расточительными. Часто прячут деньги в разных укромных местах и забывают о них, жалуясь, что их обкрадывают, подозревая даже близких. Поэтому, наводя порядок в шкафу такого старика, нельзя выбрасывать никаких коробок или свертков, не проверив их содержимое.

Все эти психические отклонения относительно незначительны. При углублении болезненных изменений в мозгу, а особенно склеротических, появляются более серьезные расстройства. Необходимо подчеркнуть, что психические изменения не являются чем-то неизбежным и неотвратимым. Здоровый образ жизни, активная умственная работа в значительной мере предотвращают эти болезненные изменения, поддерживая ясность ума и хорошее настроение до поздней старости.

Человеку, мало занимавшемуся в молодости интеллектуальной деятельностью и при этом неправильно питавшемуся, грозит большая опасность развития склероза мозговых артерий. Напомню, что этому способствует артериальная гипертония и курение. При усилении склероза мозга человек быстрее утомляется в процессе умственной работы, не может сосредоточиться. Появляются головные боли и головокружение, бессонница, провалы памяти, снижается общий уровень интеллекта. В особенно тяжелых случаях старик становится плаксивым. Постепенно он начинает терять ориентацию, не может сказать, где находится, какой сегодня день, а память утрачивает до такой степени, что забывает, что произошло минуту назад. Это признаки старческого отупения. Склероз мозговых сосудов может вызвать и настоящее психическое расстройство. Больной, не сознающий того, что делает, может представлять опасность для себя и окружающих.

Прогрессирующая беспомощность и отупение укладывают, наконец, старого человека в постель. Иногда он может так существовать долгие годы, не осознавая окружающего мира. Это явление можно назвать вегетативной жизнью, так как сохраняются только простейшие инстинкты и деятельность внутренних органов при далеко идущем ослаблении психики, сознания и воли. Такой больной иногда не в состоянии самостоятельно перевернуться, сесть, мочится под себя, его необходимо кормить. Когда же, наконец, он умирает, окружающие вздыхают с облегчением.

В Польше много специальных учреждений для неизлечимо больных и одиноких стариков, где они получают квалифицированную медицинскую помощь. Стоит посетить такое заведение, чтобы увидеть это страдание, ужасный образ уничтоженного, побежденного старостью человека. Вы выйдете оттуда потрясенными, но это будет спасительное потрясение, если тревожный вопрос «Не ждет ли и нас это?» явится импульсом к поиску средств спасения.



ПРОБЛЕМЫ БОЛЬШИЕ И МАЛЕНЬКИЕ

Мы уже установили, что здоровье, молодость и красота — почти однозначные понятия с 20 и, по крайней мере, до 60 лет. Человек абсолютно здоровый почти не стареет в этом возрасте, сохраняя моложавость, стройность и красоту. Если женщина, едва перешагнувшая за сорок, стареет, полнеет и становится некрасивой, хотя и утверждает, что здорова, она ошибается. Она просто не знает о том, что в ее организме развиваются скрытые процессы, которые однажды проявятся в совсем уже отчетливой форме часто грозной и неизлечимой болезни.

Полное здоровье является первым требованием и основой счастья и успеха. Здоровый человек спокоен, добр, отзывчив и доброжелателен к окружающим.

Сейчас вернемся к основной проблеме — взаимозави-

...мости тела и психики человека. Современная медицина настойчиво подчеркивает эту зависимость, утверждая, что нет и не может быть полного телесного здоровья без здоровья психического и наоборот.

В жизни женщины много серьезных проблем, от решения которых зависят ее психическое здоровье и счастье. Ошибки, совершенные ею в молодости, иногда жестоко мстят позднее, в период старения. В чем причина? В недооценке всестороннего духовного развития.

Многие тысячелетия, проведенные в «домашнем заточении», ограничили жизнь женщины сексуально-родильными действиями. Кое-кто и сегодня не совсем верит в то, что имеет право и возможности быть полноценным членом общества. И сейчас еще, несмотря на равноправие и образование, встречаются женщины с ограниченной психикой, имеющие направленность к какой-то одной сфере, например сексуальной (тип кошечки), к проблемам кухни, дома и двора (тип домашней курицы) или детской комнаты (тип ослепленной любовью матери). Эти женщины обкрадывают себя, в итоге терпят жизненное поражение. Проиграет жаждущая эротических побед «кошечка», если не поймет, что интеллигентность и духовное богатство необходимы в любви по крайней мере не меньше, чем элегантные туфли и модная прическа. Проиграет также женщина, целиком посвящающая себя дому и детям, если не поймет, что детям нужны не жертвы, а настоящие духовные ценности. Только так можно воспитать их полноценными людьми и завоевать их признание, уважение и благодарность. Но чтобы эти ценности передать, необходимо прежде всего иметь их.

Известно мнение, что женщины, веками властвуя на кухне, давно должны были бы постичь тайны питания, узнать все о влиянии пищи на организм и обеспечить себе и своим близким здоровье, а этим — и всему человечеству. Что можно возразить в ответ? Разве кулинарная деятельность подавляющего большинства женщин не зиждется на бессмысленном откармливании домашних, на раздражении и удовлетворении их аппетита? При этом они не задумываются о том, какой вред наносят здоровью близких. Между тем в каждой деятельности (и в домашней работе) необходимы интеллигентность и рассудительность, заинтересованность и образованность, а также правильно установленная иерархия ценностей — именно то, что ха-

ризует полноценного, гармонично развитого человека. Бессмысленность и отсталость можно было бы еще простить женщине глубокой древности, предназначенной лишь для любви и материнства (а вернее — для удовлетворения мужских прихотей), оторванной от науки и не имеющей возможностей для духовного развития. Современной женщине этого простить нельзя. Эмансипация освобождает нас, но свобода обязывает. Она может быть бесценным сокровищем, но может быть и проклятием, если мы до нее не доросли.

Жизнь изменилась. За нами уже не стоит могущество семьи, нам не дают приданого, но каждая из нас без труда может получить образование, перед каждой широкая возможность выбора профессии. Одним из условий счастливой жизни является сочетание личного и общественного. Кто работает с удовольствием и радуется своему делу, не может быть несчастлив, даже если в личной жизни у него не все ладится. Люди, не нашедшие любимого дела, работающие только ради хлеба насущного, совершают большую психологическую ошибку, которая мстит им самим и всему обществу, плодя ряды бракоделов.

У сорокалетней женщины богатый жизненный опыт. Она может, оценив пройденный путь, осознав совершенные ошибки, исправить их — у нее еще есть для этого время. Начинать жить по-новому никогда не поздно, а тем более в сорок лет. Интеллигентность, запас знаний, рассудительность и правильное определение подлинных ценностей помогут выбраться из любого затруднительного положения. Что это за подлинные ценности? Правильная оценка каждого дела по его важности и полезности. Руководствуясь ею, не будем переживать из-за пустяков, тратить силы и время зря, направим энергию туда, где она действительно необходима.

Одним из основных принципов гериатрической профилактики является психическая гигиена, которая требует упорядочить жизнь и убрать из нее по возможности всякие очаги раздражения. Необходимо не только покончить со скандалами, но и избавиться от балласта мелких дел, тягостных и часто бесполезных, отнимающих массу времени и вызывающих хроническое утомление. Не согнуться под бременем мелких проблем, не утратить интереса к большим — вот искусство, от

…зависят здоровье, удовлетворенность жизнью и внешность.

До сих пор мы разбирали вопросы старения и клиники. Сейчас перейдем к гериатрической профилактике, затрагивая прежде всего те проблемы, которые имеют принципиальное значение для сохранения молодости и здоровья.

ЧЕМУ НАС УЧИТ ПАВЛОВ?



О ПОЛЕЗНЫХ И ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧКАХ

Имя великого советского физиолога Павлова связано с наукой о рефлексах. Именно Павлов исследовал влияние нервной системы и коры головного мозга на все жизненные процессы клеток и тканей организма и, следовательно, на процессы старения и развития болезней. Павлов и его ученики научно доказали зависимость общего состояния здоровья от психических нагрузок.

Рефлексы... Что это такое? Это — нервная реакция, которая происходит независимо от человека. Она состоит из нескольких этапов, следующих один за другим. Раздражение какого-нибудь участка кожи, слизистой оболочки или внутренних органов передается через определенные нервы к спинному или головному мозгу, где автоматически переключается на другие нервы, передающие обратно от спинного или головного мозга к тому или иному органу, в котором вызывают соответствующие изменения. Например, у голодного запах еды вызывает выделение слюны независимо от его воли. Прикосновение к глазному яблоку вызывает моментальное закрытие век, а раздражение слизистой оболочки гортани или дыхательных путей — кашель. Все это рефлексы.

Рефлексы могут быть врожденные (например, рефлекс кашля или чихания, рефлекс сосания у младенца), а также приобретенные в течение жизни. Если кроме основного раздражителя, которым может быть, например, вид и запах пищи, действует дополнительный раздражитель, например один и тот же звук, и если он раздается через определенные промежутки во время еды, то слюна и желудочный сок будут выделяться только на этот звук. Это явление установил Павлов и назвал его условным рефлексом. Если и в дальнейшем применять звук, но не давать пищу, то через определенное время «обманутый» организм перестанет выделять слюну и желудочный сок только на звук, и, следовательно, условный рефлекс погаснет.

[...]тельное сочетание той или иной реакции с определенным раздражителем приводит к закреплению этой реакции, другими словами, к выработке условного рефлекса. У людей они и составляют основу многих привычек, навыков, которые со временем осуществляются рефлекторно, как бы автоматически.

В отличие от животных человек в зависимости от воли может свои рефлексы наблюдать, контролировать, вызывать и погашать. Знать это очень важно, ибо это позволяет вносить в нашу жизнь какие-то определенные изменения. Обратим внимание на то, что все наши пристрастия и дурные привычки, наша ежедневная работа и исполнение ее в одно и то же время вырабатывают у нас определенные рефлексы, вызывающие не только внешние реакции, но и обеспечивающие работу внутренних органов.

Сама ситуация является побудителем того или иного рефлекса к поступку, который мы совершаем. Так, например, если кто-то привык сразу же после обеда выкуривать сигарету, то сами действия, связанные с окончанием приема пищи (например, вытирание рта салфеткой), вызывают рефлекторные, бессознательные движения рук к карману. И лишь немного погодя этот человек вспоминает, что решил не курить.

Втянутые в ежедневную суету, мы находимся в неслыханно сложном пучке различных рефлексов, которые руководят нами часто даже без участия или помимо нашей воли и влияют в большой мере на наш сон, пищеварение и другие функции организма, нередко и на сознательное поведение, особенно если речь идет о пристрастиях и дурных привычках.

Одевание, курение, печатание на машинке или еда при помощи вилки и ножа — все это сумма условных рефлексов, которые мы сами в себе вырабатываем. Такие привычки Павлов называл с т е р е о т и п а м и. Они весьма разные. Некоторые являются общими для всех людей, воспитанных европейской цивилизацией (например, манера есть или одеваться), другие же — принадлежностью немногих (например, профессиональные навыки, выполняемые автоматически, индивидуально приобретенные). Дрессировка зверей и заключается в выработке соответствующих стереотипов поведения. Рефлексы играют большую роль и в воспитании ребенка, в привитии ему определенных навыков и умений, хотя суть воспитания,

конечно же, прежде всего в воспитании сознания, воли и характера. Нервная система ребенка очень восприимчива и неустойчива: у него легко возникают рефлексы и так же легко угасают. Потому-то ребенок или молодой человек легко приспосабливается к новым условиям и приобретает новые привычки гораздо легче, чем старик, у которого нервная система менее способна к образованию новых рефлексов.

Функции наших внутренних органов — это тоже очень сложная система рефлексов, частично врожденных, частично же условных, приобретенных. Они являются стереотипными, не затрагивающими коры головного мозга, следовательно, и сознания. Аппетит, или выделение слюны и желудочного сока, есть условный рефлекс, вызванный видом, запахом и вкусом пищи, к которой мы привыкли. Например, печеные улитки или дождевые черви могут вызвать у нас отвращение, а житель другой страны съест их с большим аппетитом. У эскимосов мыло и свечи считались в еде деликатесом, у нас такой деликатес вызвал бы рвоту. Система пищеварения может приспособиться к очень разной пище и к этому ее постепенно приучает комплекс выработанных рефлексов. Разные психологические раздражители способны затормозить выделение желудочного сока. Например, плохая весть, неприятное окружение, неприглядный вид пищи могут не только испортить аппетит, но даже вызвать несварение желудка.

У людей бывает стойкая неприязнь к какому-то виду пищи, воспитанная с детства. Например, обычно женщины, не любящие молоко, передают эту нелюбовь своим детям, давая его им подслащенным или с добавлением кофе, какао. Желудок у таких детей уже не переваривает чистого молока. Он отвык от рефлекса, или утратил способность к выделению соответствующих пищеварительных ферментов. Став взрослыми, эти люди, чтобы приучить себя к молоку, должны постепенно вводить его в рацион, добавляя в чай и осторожно увеличивая дозу.

Обычно нам нравится то, к чему мы привыкли. Мясо — потому что во время приготовления оно выделяет сильные аппетитно-обонятельные раздражители, которые вызывают обильное выделение слюны и желудочного сока. Тут большую роль играет и привычка.

Попробуйте полгода не есть мяса. За это время вы настолько отвыкнете от него, что ни запах, ни вкус вас уже не соблазнят. Угаснет рефлекс.

Большой вред приносит нам курение, но борьба с этой дурной привычкой очень трудна, потому что с ней связана целая серия условных рефлексов, которые не так легко погасить. Известно, что курение раздражает и ослабляет нервную систему, однако курильщики утверждают, что сигарета их успокаивает. Так ли это? Да, сигарета удовлетворяет желание курить, вызванное рефлексом. И борьба с этим желанием требует определенных усилий, а потому раздражает.

Победить рефлексы бывает очень трудно. «Привычка — вторая натура» — гласит пословица, а изменить натуру нелегко, однако возможно: необходимы рассудительность, терпение, выдержка. Мы должны изучить свои рефлексы, оценить их, избавиться от дурных и заострить внимание на хороших. Каждый отказ от вредной привычки и приобщение к полезной, может, сначала и не очень приятной, продвигает нас вперед к победе над самим собой. Наберитесь терпения для длительной борьбы. Желая искоренить какую-либо дурную привычку или изменить вредный стереотип, мы не сможем этого сделать, когда устали или поглощены каким-то срочным делом. Само отвыкание протекает нелегко и требует больших усилий. Мы должны обдумать все полезные способы, иногда даже изменить образ жизни, позаботиться о приятных развлечениях или увлекательной книге, чтобы не искать утешения в том, к чему нас тянет привычка. В каждом случае, наметив план действий, надо следовать ему неуклонно. Не делайте, жалея себя, поблажек. Необходимо окончательно решиться на небольшую «жестокость» по отношению к себе. Толчком и ободрением пусть будет мысль о сохранении здоровья, молодости и красоты — ведь именно к этому мы стремимся.

Труднее всего перестроить питание, потому что рефлексы, связанные с ним, глубоко укоренились в организме. Чтобы привыкнуть к новой пище, необходимо изменять рацион постепенно и медленно. Например, вводя сырые овощи, начинать надо с небольшой дозы, тщательно пережевывая их. Постепенно выработаются соответствующие рефлексы, желудочно-кишечный тракт начнет выделять необходимые пище-

рительные соки, а бактерии кишечника приспособятся к их переработке.

Вновь приобретенные рефлексы помогут в борьбе против вредных привычек тем, кто хочет дольше сохранить красоту и молодость. Когда победим в себе желание курить, пить черный кофе и выработаем привычку делать гимнастику, гулять на свежем воздухе, жизнь в новом омолаживающем ритме станет привычной и приятной, потому что на помощь придут сильные механизмы новых рефлексов.

ИЩЕМ ЭЛИКСИР МОЛОДОСТИ



О ПИЩЕ, ЦЕННОЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Возможно, когда-нибудь медицина изобретет чудесное лекарство, способное за короткое время возвращать молодость. Но пока поищем эликсир в нашей ежедневной пище, которая может оказаться как чудесным омолаживающим средством, так и медленно действующим ядом.

О витаминах и минеральных компонентах, о белках, жирах и углеводах, а также о калориях пишут очень много. Полагаю, что и мои читательницы наслышаны, что углеводы — это в основном мучные продукты, сахар, рис; жиры бывают животные и растительные; белок — это мясо, рыба, яйца и сыр. Несколько сложнее представить витамины. Находят их в самых неожиданных продуктах питания и приписывают им небывалое, чудотворное влияние на организм. Действительно ли необходимо о каждом из них знать все?

Совершенно необязательно заучивание наизусть их названий. Мы поступим по-другому: соберемся на прогулку в волшебную страну — природу, чтобы приобщиться к тайнам вечно возрождающейся жизни и почерпнуть немного чудесных веществ для нашего эликсира молодости.

Вот земля покрыта весенней зеленью, купается в лучах солнца. Чувствуем радость природы, видим, как все живое напрягается и тянется к солнцу. Это объясняется жадностью роста. Каждый листочек, стебелек травы — это маленькая чудесно устроенная лабора

тория, в которой солнечные лучи активно используются для создания пищи. Из находящейся в воздухе двуокиси углерода и циркулирующей в листьях воды растение вырабатывает углеводы с помощью солнечной энергии, которая как бы заключена в этих соединениях. Таким способом (хотя и в небольших количествах) создаются в растениях жиры, а с добавлением впитанных из земли азота, серы и фосфора — также белки. Это идет фотосинтез. Происходит он в зеленых клетках, содержащих хлорофилл. Витамины образуются в растениях также под воздействием солнца, в основном витамин С. Существуют, впрочем, живые организмы (например, бактерии или дрожжи), которые производят некоторые витамины без участия солнца.

Белки являются основным создателем, фундаментом и питательной средой живого вещества. В белково-водной питательной среде клеток растений или животных происходят все жизненные явления и процессы обмена веществ. В природе существует бесчисленное множество различных разновидностей белков.

Углеводы и жиры — это энергетические и резервные материалы. Полисахариды, крахмал являются резервным материалом растительного мира. Роль такого резервного материала у животных играет жир.

Итак, растительный мир поглощает солнечную энергию, концентрируя ее в сложных химических соединениях, которые составляют пищу животных и человека. Соединения эти распадаются в нашем организме при обмене веществ и освобождают энергию, которая превращается в тепло или другие виды энергии, необходимые для наших жизненных процессов.

«Солнце светит в наших тканях»,— говорит известный швейцарский врач-диетолог Бирхер-Беннер. Сырую растительную пищу считает он ценнейшим аккумулятором солнечной энергии, которая оживляет как растительный мир, так и животный. Главными аккумуляторами и передатчиками солнечной энергии являются белки, жиры и углеводы, которые, распадаясь, освобождают эту энергию. Теплота же является одной из ее форм, она необходима для поддержания нормальной температуры нашего тела.

Калория — это единица измерения теплоты, которая образуется при сгорании. Подсчитано, что при сгорании (распаде) 1 г углевода или белка образуется около 4,5 килокалорий (18,84 килоджоуля) теплоты, а при сгорании 1 г жира вдвое больше. Международной единицей измерения энергии принято считать 1 джоуль.

Джоуль определяется как работа, производимая силой в 1 ньютон при перемещении точки приложения этой силы на 1 метр по ее направлению. Так как работа может превращаться в теплоту, то калорию можно выражать в килоджоулях (1 килокалория=4,1868 килоджоуля). Наша ежедневная энергетическая потребность составляет около 2500 килокалорий (10467 килоджоулей), меньше или больше в зависимости от возраста, пола, выполняемой работы и температуры воздуха.

Животные неспособны к фотосинтезу, они не могут непосредственно поглощать солнечную энергию, а получают ее в готовом виде из растений, перерабатывают и накапливают. Растения же собирают созданные ими самими питательные соединения в специальных кладовых, предназначенных для потомства. Такой кладовой является каждое зерно ржи, риса, гороха, фасоли, клубень картофеля, корень моркови или свеклы. Молодое прорастающее растение найдет здесь все, что необходимо для роста в начальный период жизни, прежде чем само сможет получать пищу из земли и атмосферы. В каждой такой кладовой находятся все основные жизненные элементы в пропорции, необходимой для данного вида растения. Должен быть белок, ибо без него не возникает новый организм; должны быть запасы энергии в виде углеводов и определенного количества жира; должен быть запас различных минеральных солей и витаминов, ибо без них не может быть правильного течения жизненных процессов.

Существуют также и другие необходимые вещества, например ферменты. Рассмотрим под микроскопом зерно ржи или пшеницы. Сердцевина его содержит чистый углевод — крахмал. Для полного сгорания углеводов в процессе обмена веществ необходим витамин B_1. Соответствующий его запас отложен под оболочкой зерна. Тут же, под оболочкой, размещены и другие витамины, необходимый запас белка, жира, минеральных солей. Кладовые такого типа Бирхер-Беннер назвал «пищевыми комплексами». Это в основном растительные продукты. В животном мире такими комплексами являются молоко и яйца.

Как видим, природа — прекрасная хозяйка и из ее кухни выходят блюда, полноценные с любой точки зрения. Они содержат большой запас энергии высшего качества и обеспечены всеми дополнительными элементами, нужными для усвоения и использования этой энергии. Мы должны относиться к ним с большим уважени-

ем и осторожностью, чтобы не ухудшить качество и состав этих действительно совершенных плодов. А что же происходит в наших кухнях, пекарнях, на наших мельницах, перерабатывающих предприятиях? Здесь-то и совершается огромная работа по расщеплению пищевых комплексов через отделение оболочки зерна, получение из него белой муки, сахара — из свеклы, через лущение риса, очистку овощей и фруктов, получение масла из молока, соление, приготовление, поджаривание, выпечку, высушивание и т. п. Нечего удивляться, что в итоге все человечество болеет и стареет раньше времени, если так относится к пище, дарованной ему природой.

Чтобы сохранить здоровье и молодость, нужно питаться пищевыми комплексами: вводить в организм все необходимые компоненты и обеспечивать правильный процесс преобразования материи. Однако отметим, что ни один из этих комплексов не универсален и не предназначен специально для человеческого организма, поэтому необходимо позаботиться и об их разнообразии и сочетании. Некоторые из них не могут усваиваться сырыми, так что нужно их варить или жарить, но при этом воздействие высоких температур должно быть минимальным. Любая очистка, обработка, замачивание также приводят к снижению полноценности и утрате питательных веществ. Необходимо эти действия свести до минимума, тем более что самые ценные компоненты и находятся непосредственно под кожицей овощей и фруктов.

Следующая рекомендация касается правильной оценки энергетического потенциала нашей пищи. Количество и качество энергии, содержащейся в ней, существенно снижаются под воздействием кулинарных процедур, особенно при воздействии высоких температур, при сушке, долговременном хранении и т. п., когда гибнут витамины и ферменты. Особенно чувствителен витамин С, который лучше всего сохраняется в заквашенных овощах и быстро погибает во время варки, особенно в щелочной среде (например, с содой). Отсюда правило: все, что возможно, нужно съедать сырым, не отбрасывая каких-либо частей, а варку, поджаривание свести до минимума, причем лучше варить, чем жарить.

Из сказанного следует, что наш эликсир мы будем готовить из комплексных продуктов, содержащих

целые группы питательных элементов и употребляемых по возможности в натуральном и свежем виде. Приглядимся ближе к этим нашим союзникам в борьбе за здоровье, молодость и красоту. На первом месте, несомненно, свежие сырые фрукты и овощи. Они являются ценнейшим источником так называемых биокатализаторов, а именно витаминов (например, витамина С), минеральных компонентов, ферментов и других веществ. Бирхер-Беннер называет фрукты и овощи аккумуляторами солнечной энергии первого ряда и требует, чтобы половину ежедневной пищи составляли сырые растительные продукты. Только тогда мы сможем постоянно сохранять здоровье. Свежие фруктово-овощные соки — это настоящие эликсиры молодости и красоты.

Витамин А, который особенно хорошо влияет на работоспособность, внешний вид и зрение, содержится в тех продуктах, которые имеют желтый или желто-красный цвет: в моркови, помидорах, апельсинах. Цвет этот объясняется наличием желтого красителя — каротина (источник витамина А). Большое количество витамина B_1 содержится в орехах, муке грубого помола и дрожжах. Эти продукты являются также богатым источником других витамин группы В.

Настоящий эликсир молодости — молоко. Оно содержит все необходимые компоненты (кроме железа). Состав молока (наличие витаминов) зависит от состава корма — он лучше всего весной и летом, когда коровы выходят на пастбище. Молоко — главный источник кальция, так необходимого костям и зубам. Литр полноценного молока (750 килокалорий — 3140 килоджоулей) поставляет организму 35 г лучшего животного белка (что заменяет 4—6 яиц или 200 г мяса), кроме того, 30—35 г жира (что соответствует 40 г масла), 46—48 г молочного сахара и 8 г минеральных солей. Молоко содержит витамины A, D, C, E и K, а также витамины B_1, B_2, B_6, B_{12}, фолиевую кислоту, пантотеновую кислоту и холин. Содержание этих компонентов в молоке колеблется в зависимости от сезона и корма коров. Таким образом, молоко — это продукт очень дешевый в сопоставлении с его огромной питательной ценностью.

Еще 80 лет назад Мечников, известный русский биолог и геронтолог, советовал употреблять кислое молоко, особенно йогурт и кефир, как противодействие процессам гниения в кишечнике.

[illegible] этот ученый считал главной причиной хронического отравления организма и старения. Таким образом, молоко используется для этих целей уже с давних времен. Пахта также является ценным продуктом, и даже сывороткой не стоит пренебрегать, так как она содержит много питательных веществ, в основном витаминов и минеральных солей.

Ценной комплексной пищей является также ржаной хлеб. Чтобы все компоненты зерна сохранились в муке, помол должен быть на 97—98 %, следовательно, изделия из такой муки должны быть очень темной выпечки. Их вкус зависит, конечно, и от способа выпечки. В Польше имеется большой выбор изделий как из пшеницы, так и из ржи. Гораздо хуже обстоит дело в западноевропейских странах, где ржаной хлеб почти не выпекают. Между тем ржаной хлеб (98 %) содержит в 2—3 раза больше извести и магния, в 4 раза больше фосфора, в 7 раз больше железа, витаминов B_1 и PP и на 100 % больше витамина E, чем хлеб из белой муки (75 %). А при помоле 41 % (очень белая мука) потеря витаминов составляет 80—90 %.

Так же полезны каши из круп. Это тоже комплексные продукты. Как и ржаной хлеб, они являются ценным источником многих питательных элементов, особенно витаминов группы B и растительного белка.

Заслуживает высокой оценки и картофель. В нем много витаминов, минеральных солей (особенно калийных), углеводов и растительного белка. Но во время приготовления (удаление очисток, мытье и варка в воде, которую сливают) он теряет много своих питательных веществ. Картофель лучше готовить на пару в специальной кастрюле или варить в кожуре.

К эликсирам молодости можно также отнести растительные масла, в их числе оливковое, соевое, подсолнечное, арахисовое. Употребляемое регулярно в небольших количествах (несколько ложечек ежедневно), оно благотворно влияет на кожу (так называемый витамин F), противодействует развитию склероза (но при этом следует значительно ограничить употребление животных жиров).

А вот еще одна чудесная смесь — так называемый салат красоты по рецепту Бирхер-Беннера, рекомендуемый им на завтрак и ужин.

Ложку овсяных хлопьев намочите в двух ложках молока. Спустя 12 часов добавьте 2 тертых яблока (или столько же других фруктов),

[illegible] другой сок, например смородины, [illegible] (или сметаны с сахаром) и немного [illegible] перемешайте. Сметану и орехи можно за[illegible] сахара или меда.

Некоторые геронтологи своеобразным эликсиром молодости считают напитки с добавлением дрожжей, которые содержат много ценных для организма витаминов, хорошо влияющих на кожу. На протяжении нескольких недель можно применять пивные дрожжи или дрожжи для выпечки. Исследования показали, что свежие дрожжи в определенных условиях могут плохо влиять на организм, так что рекомендуется применять их только по совету врача. Пивные дрожжи содержат намного больше витамина B_1, нежели дрожжи для выпечки. Зато в последних, по сравнению с первыми, больше витамина B_2. Дрожжи для выпечки быстро портятся, поэтому их нельзя покупать про запас. Применяют их в виде пенистой жидкости: ложечку дрожжей, ложечку сахара и полстакана теплой воды необходимо хорошо перемешать и дать отстояться 5—10 минут, после чего вновь перемешать и пить, лучше всего после еды. Приготовленный таким способом напиток, принятый натощак, может вызвать вздутие живота и отрыжку, которые при здоровом желудке не вредны, но у больных могут вызвать недомогание.

Полезен также творог, правда, это не комплексный продукт, но очень ценный источник белка и фосфорно-кальциевых солей, необходимых нашим зубам и костям. Творог противодействует также гнилостным процессам в кишечнике и хорошо влияет на работу печени.

Яйца (комплексный продукт) содержат полезный животный белок. Но надо помнить, что содержащиеся в желтке жиры способствуют развитию склероза, а люди, склонные к болезни желчного пузыря, должны избегать их употребления.

Особого внимания заслуживает мед. Но он отнюдь не содержит всех необходимых для организма компонентов, хотя дает легко усваиваемые углеводы и многие ферменты из организма пчелы, содержит гормон роста и некоторые витамины, хотя и в относительно малых количествах. Мед — это довольно таинственный продукт, изученный пока недостаточно. Еще древние врачи применяли его как лечебное и омолаживающее

средство, а исследования, проведенные в XX веке, подтвердили многочисленные полезные свойства этого продукта. Применяемый как наружное, он хорошо влияет на лечение застарелых гноящихся ран, а употребляемый в пищу по несколько ложечек в течение двух недель улучшает состав крови, самочувствие и внешний вид. Мед хорошо влияет на общее физическое состояние человека, на сердце, печень и пищеварение, а при многолетнем употреблении предохраняет от склероза, слабоумия и старческого одряхления.

Вид, вкус и химический состав меда в большой степени зависят от цветов, с которых он собран.

В омолаживающей диете мед можно применять каждый день, но в небольших количествах, так как от него полнеют.

Еще один эликсир, очень прозаический, но не менее ценный,— обыкновенный овощной суп, который назовем «витаминным». Вот его рецепт: кроме обычной порции зелени и нескольких картофелин, необходимо добавить довольно много мелко нарезанного зеленого лука, лука-порея, сельдерея, петрушки, укропа, немного лимонного сока (витамин C намного лучше сохраняется при варке в кислой среде) и варить не более 20—30 минут. Затем добавить 1/2 стакана (или стакан) молока, посолить, опять добавить лимонного сока и обильно посыпать мелко нарезанными петрушкой и укропом.

На этом закончим обзор. Правда, удивительные наши продукты — картофель, черный хлеб, овощи,— казалось бы, обычны и малотаинственны. Однако нельзя забывать, что в них содержится именно то полезное для здоровья, что создала для нас сама природа в своих поистине волшебных лабораториях. Давайте же ценить эти замечательные дары природы, учиться правильно пользоваться ими.



РАЗОБЛАЧАЕМ КОВАРНЫХ ВРАГОВ

О ВРЕДЕ В НАШЕМ ПИТАНИИ

К сожалению, некоторые люди, чтобы продать продукты, придают им товарный вид, применяя ради этого различные химические вещества, часто токсичные, а иногда даже опухолеобразующие, руковод-

ствуясь при этом исключительно желанием заработать. Таким образом, иногда продукты, внешне весьма привлекательные, становятся источником тяжелых заболеваний.

Часто, впрочем, бывает так, что производитель сам не знает о токсическом действии средства, которое употребляет при производстве продуктов питания, и только массовое отравление обращает на это внимание врачей и общества. Такие массовые отравления случаются время от времени в разных странах. В 1960 году в Голландии более 100 тысяч человек отравились одним сортом маргарина. Были даже смертельные случаи. У большинства пострадавших на теле появилась аллергическая сыпь, вызванная синтетическим средством, добавленным в маргарин. При хлебопечении применяются различные добавки, ускоряющие выпечку, улучшающие вкус и внешний вид хлеба, но они могут оказать и вредное воздействие на организм. Случается это обычно в тех странах, где выпекается хлеб из очень белой муки, лишенной естественного вкуса. Причиной отравления могут быть мясные консервы, к которым часто добавляют различные небезопасные для здоровья компоненты.

Отравляющие вещества могут выделяться из посуды, в которой хранится пища. Из оцинкованной посуды цинк переходит в кислую пищу. Консервные банки содержат олово, которое при наличии воздуха растворяется в кислой среде, например в соке из грейпфрутов или апельсинов. Чем дольше стоит такой сок в открытой банке, тем больше насыщается оловом. При содержании олова, превышающем 400 мг на 1 кг сока, появляется опасность отравления. Может вызвать отравление и олово, содержащееся в выхлопных газах машин: оседая на придорожных лугах, оно попадает в пищу животных, а оттуда — в молоко и мясо. Радиоактивные вещества, выделяющиеся в атмосферу в результате атомных взрывов, поглощаемые растениями и животными, переходят в пищевые продукты человека и могут сыграть немалую роль в массовых опасных для жизни отравлениях.

В результате бурного развития химической промышленности в последние десятилетия в сельском хозяйстве повсеместно применяются химические удобрения и инсектициды. Благодаря этому значительно увеличились урожаи, но, с другой стороны, возникла до сих пор

мало исследованная проблема отравления растений и токсического воздействия на человеческий организм продуктов сельского хозяйства. Делается все, чтобы ее решить, однако, по мнению специалистов, эта проблема все еще существует. В некоторых промышленно развитых странах покрытые пятнышками овощи и фрукты гораздо дороже и пользуются большим спросом, чем чистые и крупные, которые своей красотой обязаны химикатам. Дескать, именно повреждения, указывающие на среду обитания паразитов, свидетельствуют, что здесь химические средства не были применены. Если там могут жить паразиты, то и для человека такой плод безвреден, если их нет, то неизвестно, что в нем... Но в таком случае мы не должны были бы брезговать маленькими гусеницами в плодах.

Сегодня в высокоразвитых странах производятся уже сотни тысяч средств, используемых в сельском хозяйстве и садоводстве с целью увеличения урожаев и прибыли. Это — вещества инсектицидные и противогрибковые, средства против грызунов, сорняков и др. Большинство из них содержит очень токсичные вещества, например ртуть, таллий, селенид, мышьяк (последний вызывает образование опухолей). Соединения мышьяка держатся на фруктовой кожуре так сильно, что их не смоешь обыкновенной водой. Если нет уверенности в чистоте фруктов, кожуру лучше срезать.

Мы убедились, как коварно отравление может вторгнуться в наш организм вместе с внешне доброкачественными продуктами. Поэтому желательно, покупая овощи и фрукты, поинтересоваться, где и как их выращивали.

Осторожно следует употреблять в пищу копченые продукты, так как при копчении образуются канцерогенные вещества. В районах, где употребляется много копченой рыбы и мяса, рак желудка наблюдается особенно часто, точно так же, как рак легких у курильщиков. Причина в том, что дым содержит вещества, способствующие образованию опухолей.

Серьезную угрозу здоровью представляют некоторые штаммы бактерий, развивающиеся в такой пище, как, например, молоко и его фабрикаты, некоторые сладости (торты, мороженое) и мясные изделия. Эти бактерии вызывают тяжелые, острые заболевания (в основном желудочно-кишечные), так называемые пищевые отравления, которые порой опасны для жизни. Чтобы

3 Зак. 240

уберечься от этого, следует избегать несвежей пищи.

Необходимо подчеркнуть два обстоятельства: 1) наша профилактическая омолаживающая диета многое из этой небезопасной пищи вообще исключает из-за сниженной в результате переработки биологической ценности или большого содержания соли или сахара (баночные консервы, сладости, колбасные изделия, копченую рыбу — см. раздел «Составляем меню»). Это значительно уменьшает риск вредных воздействий; 2) человек, который правильно питается, более устойчив к различным вредным влияниям (включая даже опухолеобразование), разумеется, если действуют они только время от времени, ибо некоторых токсичных воздействий избежать просто невозможно (особенно не связанных с пищей). Тем более необходимо заботиться об увеличении сопротивляемости организма.

Теперь о других вредных сторонах ежедневного питания. Среди врагов здоровья на первое место, несомненно, следует поставить само кулинарное искусство. Подобное утверждение может удивить и даже возмутить, однако, к сожалению, это так. Наиболее коварный враг здоровья — именно кулинарное искусство. Почему? Потому что цель его — возбуждение аппетита и увеличение потребления. А ведь мы болеем и раньше времени стареем главным образом из-за неумеренного питания. Подтверждает это и тот факт, что после тридцати (а иногда и раньше) многие люди становятся тучными. Это явление настолько обычное, что даже врачи привыкли к нему. Но не всегда то, что обыденно, является правильным. Именно геронтология подчеркивает, что **обменные процессы с возрастом снижаются, значит, необходимо постепенно уменьшать рацион питания**. Суть одного из важнейших требований гериатрической профилактики в том, чтобы человек в течение всей своей жизни сохранял вес, который имел в двадцатилетнем возрасте (то есть на вершине своего развития, после окончания роста). Увеличение веса в период, когда мы уже не растем, свидетельствует о том, что продуктов поглощается больше, чем необходимо. А полнота — это не только прирост жировой ткани, но и всеобщее «засорение» организма шлаками, которые накапливаются в тканях, а также во внутренней оболочке артерий, что равнозначно развитию атеросклероза и преждевременному старению.

Это полностью подтверждается тем, что одним из действительно эффективных методов лечения склероза является голод. При голоде и полуголодной диете, очень умеренном питании склеротические изменения в артериях приостанавливаются и исчезают. Неумеренное потребление пищи, особенно белково-жировой и высококалорийной, является, впрочем, не только причиной склероза и полноты, но и приводит ко многим болезням, таким, как повышенное давление крови, сахарный диабет, нарушение кровообращения, болезни печени, поджелудочной железы и многим другим. В периоды войн, когда употребление жиров и белка, а вместе с тем и калорийность пищи уменьшаются, частота этих заболеваний снижается.

Наиболее опасно кулинарное искусство тем, что еда возносится на пьедестал, создается из нее некая мистерия наслаждения, порождающая гурманов, для которых единственным мерилом ценности пищи является ее вкус, а не истинные питательные свойства. При такой системе почти забывают о пользе питания и даже обесценивают его.

Кулинарное искусство губит наше здоровье не только тем, что повышает аппетит, вызывая переедание, но также уничтожает биологическую ценность пищи из-за многочисленных процедур, в основном из-за термической ее обработки. Уже то, что мы подолгу оставляем продукты на свету и воздухе при обработке, отрицательно влияет на сохранение в них витаминов. Действие высокой температуры снижает их питательную ценность, причем количество калорий в них значительно уменьшается. Снижает полезные свойства пищи и длительное приготовление, особенно поджаривание, при котором возникают очень высокие температуры. Желая правильно питаться, мы должны были бы выбросить сковородки, однако этому мешает деспотическая власть кулинарного искусства, опирающаяся на очень могущественные и привитые с раннего детства пищевые стереотипы. В кулинарии все эти вредные процессы необходимы, так как при высоких температурах (варка и особенно поджаривание) в пище возникают химические соединения, сильно дразнящие обоняние и вкус. Это так называемые продукты пригорания или припекания и эстрактивные вещества. Они раздражают пищеварительные железы, увеличивая выделение слюны и желудочного сока, что вызывает

аппетит. Подобную роль играют вещества, возникающие в некоторых процессах ферментации (например, в желтых сырах) и при копчении, а также приправы: перец, паприка, майоран, эфирные масла и обыкновенная соль. Пища, содержащая много таких веществ, соблазнительна и желанна. Та же, в которой их нет (например, молоко и творог), обычно не любима.

Необходимо отметить, что возбуждающая пища действует на центральную нервную систему подобно кофеину. Человек привыкает к ней, у него вырабатывается привычка, нервный стереотип, вызывающий хорошее самочувствие после ее употребления. Но это вовсе не означает, что такая пища необходима и полезна для здоровья. Кулинарное искусство использует возбуждающие аппетит продукты как оружие в борьбе за наивысшее удовольствие, которое можно получить от пищи. Кто-то может сказать: «Что же здесь плохого? Почему мы должны отказываться от удовольствия, питаясь некультурно, как животные? Ведь можно быть гурманом и одновременно есть умеренно, заботясь о гигиене питания». Вот уж не совсем так. Гурман не должен быть, конечно, обжорой (хотя, к сожалению, именно так и бывает) и может сохранить стройную фигуру, однако это не означает, что он правильно питается. Именно потому, что гурман, он, как правило, стремится найти пикантную пищу, шедевры кулинарного искусства, биологически деградированные и малоценные. Он пренебрегает простыми продуктами, а это причиняет вред здоровью. Нашими источниками здоровья и молодости являются натуральные продукты, свежие, прямо с дерева, с грядки, от коровы. В этом и заключается их ценность.

Следующее обвинение в адрес кулинарного искусства: слишком много животных жиров и белка. Определенное количество жиров в нашем питании необходимо, однако в омолаживающей диете животные жиры (сало, масло) в принципе должны быть изъяты из рациона и заменены растительным маслом. Речь идет о том, чтобы употреблять его свежим как добавку к салатам из сырых овощей, винегрету, картофелю. Надо постараться привыкнуть к нему и выработать определенный пищевой стереотип. Ну, а если натуральное растительное масло не очень любимо? Тогда его следует чаще употреблять при поджаривании, но при этом его биологическая ценность значительно снижается.

Очень коварным врагом, которого мы не замечаем, являются жиры, добавляемые в овощи, супы, соусы, каши, картофель и другие блюда. К сожалению, уже с детства мы привыкли к жирной пище. Многие повара и хозяйки (сами нередко с избыточным весом) с большим усердием работают над «выращиванием» полноты у тех, кого кормят, обильно добавляя жир в блюда. Переубеждать их? Аргументировать? Пустая трата времени. Они иначе «не умеют» и все аргументы считают чепухой.

Избыток белка тесно связан с употреблением мяса и копченых продуктов. Белок — наиболее необходимый компонент нашего питания. Без него нет жизни, нет развития и восстановления организма. Больше всего белка необходимо ребенку в период роста. Взрослому человеку требуется его меньше: около 1 г на 1 кг веса в сутки, причем половину должен составлять животный белок, так как растительный — недостаточно полноценен. Для человека весом, скажем, 60 кг необходимо 30 г животного белка в сутки. Не меньше и не больше. Белок необходим, но и опасен. Злоупотребление им вредно. Особенно вреден белок мяса убойного скота, птицы, дичи и рыбы, содержащий много компонентов, которые в процессах обмена превращаются в вещества, отравляющие организм (сильные кислоты и другие вредные продукты). Значит, организм должен постоянно их нейтрализовать. Кроме того, белок мяса способствует процессам гниения в кишечнике. Не вся наша пища переваривается и всасывается. Остатки ее, проходящие через толстую кишку, превращаются в субстрат для действия гнилостных бактерий (в зависимости от вида пищи).

Состав и действие так называемой кишечной флоры (бактерий) очень важны для организма. Во время гниения возникают отравляющие и очень зловонные вещества, которые выделяются с калом. Организм нейтрализует их и удаляет, но они частично проникают из кишечника в кровь, день ото дня, десятки лет, а хронические запоры усиливают эти процессы.

Как уже отмечалось, Мечников первый обратил внимание на этот источник отравления и считал даже, что он является важнейшей причиной старения. Он рекомендовал пить простоквашу для противодействия процессам гниения в толстой кишке. Сегодня мы знаем, что старение имеет более глубокие причины, но чрез-

мерное гниение в кишечнике, продолжающееся долгое время, несомненно, значительно приближает старость. При правильном питании ни стул, ни кишечные газы не должны быть зловонными. Если зловонны, то значит в нашу кровь всасываются гнилостные яды, отравляющие организм и уничтожающие молодость. Любая женщина, которая заботится о своей коже и хочет молодо выглядеть, не должна об этом забывать. Наши молодость и здоровье, состояние крови и организма зависят от того, что всасывается из кишечника.

Ежедневное потребление мяса и колбасных изделий несовместимо с борьбой за молодость, так как это регулярно отравляет наш организм. Можно, в конце концов, позволить себе потреблять эти продукты раз или два в неделю (не чаще) или же в единичных случаях приемов или визитов. Однако чтобы противодействовать отрицательным воздействиям животного белка, всегда необходимо съедать больше овощей и фруктов.

Мясные продукты, а особенно потроха (почки, мозги, требуха) содержат много так называемых пуриновых соединений, которые становятся причиной артрита. При варке эти соединения переходят в бульон вместе с другими вредными веществами. Поэтому отвары из мяса и костей вредны и из омолаживающей кухни должны быть исключены. Зато вареное мясо более достойно рекомендации, чем жареное. Необходимо при этом обратить внимание на то, что изделия мясной промышленности обычно сильно соленые и неумеренное их употребление может вызвать отеки.

Широко распространено мнение, что мясо дает силу. «Если не съем мяса, я голоден и слаб, не могу работать»,— утверждают его сторонники. Так вот, мясная пища, особенно жареная, перченая и копченая, раздражает и возбуждает нервную систему точно так же, как кофе или крепкий чай. Отсюда — ощущение силы после употребления мяса, которое Бирхер-Беннер иронически сравнил с обманчивым ощущением силы и энергии после употребления водки у пьяницы. В действительности водка снижает силу и волю человека, а большое количество мясной пищи отравляет организм и отнюдь не поднимает его общую работоспособность.

Тот, кто привык к мясной пище, не должен отказываться от нее сразу, ибо может заплатить за это ослаблением организма. Люди вялые и склонные к малокровию могут сохранить мясо в рационе: ведь оно обладает определенными кроветворными свойствами. Впрочем, все это индивидуально: разные организмы по-разному реагируют на отказ от мяса. Руководствоваться надо разумным самонаблюдением. Во всяком случае, значительное ограничение потребления мясных продуктов всегда полезно.

Мясные продукты широко используются в кулинарном искусстве. Действительно ли мясо так необходимо человеку? Отнюдь. Молоко и яйца содержат не менее ценный животный белок. Известно, в мире живут миллионы вегетарианцев, которые не берут в рот мяса, рыбы, колбасных изделий, а состояние их здоровья и общее самочувствие очень хорошее. Лично знаю людей 70—80 лет, которые несколько десятков лет являются вегетарианцами, питаются только раз в день, а чувствуют себя прекрасно, полны сил и энергии. В некоторых странах вегетарианцы создали даже свои общества, содержат рестораны, издают бюллетени и организуют конгрессы. В Польше имеется широко разветвленная сеть молочных кафе. В вегетарианстве большую роль играют не только воспитание гуманного отношения к животным, но и забота о здоровье человека. Вегетарианцы отказались от употребления мяса прежде всего потому, что оно отравляет организм, создает избыток белка в нем.

Обращаю внимание на два аспекта:

1. Наибольшая потребность в белке существует в детском возрасте и обусловлена процессами роста. Младенец в течение первого года жизни втрое увеличивает свой вес. Природа отводит ему на питание материнское молоко, в котором только 7 % калорийной потребности падает на белок, в то время как в нормальной мясной пище взрослого человека 15—20 % и более дает этот компонент. А ведь у него потребность в белке значительно меньше, чем у младенца. Сравнивая эти показатели, мы делаем вывод о том, что в нашем питании выработался какой-то неблагоприятный стереотип нарушения белкового обмена и чрезмерного потребления этого продукта.

2. Человек имеет строение тела, похожее на так называемых приматов, среди которых ближе всего ему шимпанзе и гориллы. Все животные этой группы являются строгими вегетарианцами. Горилла, например, — очень большая и сильная обезьяна — на свободе питается только растительной пищей, в основном фруктами. В неволе ее можно приучить к мясной пище, но установлено, что это очень плохо отражается на ее здоровье. Что-то подобное произошло и с человеком. Специалисты утверждают, что когда наступил ледниковый период и стало не хватать растительной пищи, предки человека перешли на употребление мяса. Благодаря такой адап-

тации человек выжил и смог поселиться в местах с неблагоприятным климатом. Одновременно этот отход от натурального и рационального способа питания оказал вредное влияние на здоровье и продолжительность жизни.

Необходимо также обратить внимание еще на одно обстоятельство. Избыточный вес животных, предназначенных на убой, отрицательно сказывается на составе мяса. Ничего в этом, впрочем, удивительного нет. Полнота — болезнь, свойственная не только людям, но и животным. Интересно, что и у откормленных животных часто наблюдаются склеротические изменения в артериях. В их тканях появляется много насыщенных жирных кислот, которые, как известно, благоприятствуют развитию склероза, содержание же ненасыщенных жирных кислот резко падает. Доказано, например, что нежирная английская говядина содержит в 10 раз больше жира и в 15 раз меньше ненасыщенных жирных кислот, чем мясо дикого буйвола из Уганды. Следовательно, даже нежирное мясо животных, предназначенных на убой, является пищей склерозообразующей.

По мнению специалистов по делам питания и животноводства, мясо вообще является пищей неэкономичной. Подсчитано, что растительность (овощи, рожь, картофель) дает в 6 раз больше питательных веществ, чем животные, которые пасутся на той же территории. Ничего в этом удивительного: ведь на свои жизненные потребности и обмен веществ животные тоже много расходуют. Следовательно, если население земного шара сильно увеличится, оно не сможет производить достаточно мяса и вынуждено будет перейти на более вегетарианское питание.

Богатым источником пищи является океан, и если его не отравят, то в будущем он сыграет большую роль. Это связано не только с уловом рыбы, но и с добыванием морских растений, содержащих много белка. Растительный белок будет иметь все большее значение в питании. При соответствующей комбинации продуктов этого типа можно получить высококачественные белки. (Уже сегодня в некоторых странах на основе растительного сырья получают искусственное молоко и ветчину.) И тогда отпадет необходимость в производстве таких дорогих продуктов, как белая мука и сахар, связанном с большими потерями питательных веществ.

Это один из путей решения проблемы питания населения планеты, когда народы, гордящиеся кулинарным искусством, переедая, болеют склерозом и вырождаются, в то время как население так называемого третьего мира болеет от недоедания и умирает от голода.

Мы уже знаем, что разделение пищевого комплекса вредно: питаясь очищенными сверх меры продуктами, мы угрожаем пищевому равновесию нашего организма. Так, например, разбивая целостность молока и потребляя в изобилии масло (молочный продукт), мы тем самым содействуем развитию склероза. То же происходит и при потреблении изделий из очень белой пшеничной муки и сахара из свеклы. То есть мы потребляем чистый углевод, отбрасывая витамины и другие вещества, необходимые организму для правильной переработки того же углевода.

В прошлом веке на Дальнем Востоке, в Японии, появилась таинственная болезнь, которая быстро распространялась и получила название бери-бери (большая слабость). Проявлялась она отеками, воспалением нервов с сильными болями, а также недостаточностью кровообращения. Болезнь была затяжная, длилась долгие недели и месяцы, нередко приводя к смерти. Ученые всего мира долгое время тщетно искали ее причину. Открыл ее, наконец, голландский врач из Батавии Эйкман, который доказал, что причиной бери-бери является питание белым очищенным рисом. С давних времен главным пищевым продуктом японцев был натуральный рис, так называемый черный. Но когда Япония начала поспешно перенимать европейскую цивилизацию, жители ее также восприняли и способ очистки риса от оболочки, в которой, собственно, и содержалось вещество, предупреждающее страшный недуг. Доктор Эйкман назвал его элементом В, а Функ позднее — витамином B_1.

Катастрофа, какой явилась болезнь бери-бери (или авитаминоз B_1) для здоровья множества людей,— яркая иллюстрация результатов разделения пищевых комплексов. В нашем, европейском, питании белый рис не играет такой роли, однако на нас подобное пагубное воздействие оказывают изделия из муки высшего сорта, белый хлеб, сладости на основе сахара. При частом употреблении в пищу этих продуктов у человека могут появиться признаки, напоминающие болезнь бери-бери: отеки, невралгические боли и повреждение

сердечной мышцы. Кроме того, привычка к сладкому приводит к склерозу. Это является основной проблемой нашего питания.

Наконец, об алкоголе, кофе, крепком чае, какао. Алкоголь не ускоряет развития склероза, но является ядом для многих органов, например сердца, мозга, печени. Следует также помнить, что алкоголь обладает достаточно высокой энергетической ценностью — 7 килокалорий (29,30 килоджоулей) в 1 г алкоголя. Злоупотреблять кофе, крепким чаем и какао вредно еще и потому, что они раздражают нервную систему, что приводит к ее расстройству.

Несколько слов необходимо сказать и о злоупотреблении поваренной солью. Она является необходимым компонентом нашего питания, однако если мы потребляем ее сверх меры, соль накапливается в тканях, а это способствует задержанию воды, т. е. появлению отеков, увеличивает склонность к повышенному кровяному давлению и развитию склероза. Удаление соли из организма затруднительно, особенно в старости. Необходимо помнить: пищевые продукты вместе с другими солями также содержат и хлорид натрия. Относительно много его в мясе, рыбе и мясных продуктах, зато в овощах и фруктах много калийных солей и мало натриевых. Поэтому излишек соли не грозит нам при досаливании овощных блюд, в то время как при досаливании мясных это вредно. Мы постоянно потребляем много соли, и это можно считать определенного рода дурной привычкой или вкусовым стереотипом. В нашей пище соль является вкусовым веществом, попросту мы привыкли к тому, что одни блюда должны быть солеными, другие — сладкими. Без сахара мы наверняка смогли бы жить. Ведь долгие тысячелетия люди не умели его производить и чувствовали сладкий вкус только при употреблении меда, сахарного тростника, фруктов. Смогли бы мы жить без соли? Наверное, поскольку обходятся без нее дикие животные. Существуют в мире (по крайней мере, до недавнего времени существовали) такие человеческие общества, которые не знают соли и даже не имеют в своем языке слова, ее обозначающего.

Выше мы с вами говорили о вреде некоторых продуктов питания, употребляемых нами в избытке: животных жирах, белке, сладостях, изделиях из белой муки, алкоголе, кофе, крепком чае, какао, соли; и не-



дооценке пользы молока, сырых овощей, фруктов, хлебо-булочных изделий из муки грубого помола. Значит, нужна рациональная пропорция в нашем питании. Несколько ниже речь пойдет о том, как ее отработать.



ПОЛНОТА И СКЛЕРОЗ НАЧИНАЮТСЯ В ДЕТСКОЙ КОМНАТЕ

Нет, совсем не у бабушек, присматривающих за внуками. Речь идет о самих внуках, маленьких детях. И хотя поиски у них склероза кажутся абсурдными, они оправданы. Приведу несколько примеров.

Американские и английские исследователи установили, что в Новом Орлеане (город на юге США) у 100 % трехлетних детей уже появляются начальные склеротические изменения (так называемые жирные полосы) в аорте, а в Англии такие изменения в артериях самого сердца наблюдаются у 66 % детей на пятом году жизни и у 98 % молодежи в 15-летнем возрасте. Исследуя артерии сердца американских солдат, погибших на корейском фронте (средний их возраст — 22 года), врачи у 77 % из них определили уже отчетливо развитые склеротические изменения. В этом возрасте эластичность артерий является причиной отсутствия болезненных ощущений в сердце, одышки (иначе они не попали бы на фронт). Если бы эти молодые мужчины жили дольше, возможно, к сорока годам они стали бы пациентами с тяжелыми инфарктами миокарда.

Наводит на размышления и менее удручающая статистика: среди подростков во второй декаде жизни уже свыше 10 % имеют развитые склеротические изменения в венечных артериях сердца. Этот процент молодых «стариков» быстро растет в более поздние периоды жизни. А о том, какова картина в старшем возрасте, я писала в соответствующей главе.

Возвратимся к нашим детям дошкольного возраста. Кто бы мог подумать, что юные, едва вступающие в жизнь существа уже отмечены печатью жестокой и коварной болезни, вызывающей столько тяжелых

последствий в среднем и старшем возрасте? Если же задуматься над причинами, критически, беспристрастно оценить режим питания детей уже с пеленок, то перестанем удивляться. Да, именно любящие родители, бабушки и прочие родственники и друзья семьи являются виновниками такой ситуации. Это они, предлагая любимцам сладости, заставляя их есть наиболее калорийную пищу, усиленно откармливают детей: только бы были как можно полнее и хорошо росли. Растут. Но растут также и жировые отложения. И не только под кожей, но и в артериях.

— Смотри, обязательно все это съешь!

— Если не съешь, не пойдешь на прогулку.

— Должен съесть все, а если нет — смотри у меня!

Пылкий отец уже готовит ремень. Добрая мама берет на вооружение сказки и уговоры — только бы увлеченная отрада позволила в себя побольше впихнуть. И несчастный ребенок, постоянно насилуемый в своих естественных защитных реакциях, в конце концов сдается, приобретая фатальную привычку переедания и постоянного пристрастия к сладостям на всю жизнь. «Если бы не заставляла, ничего бы не ел целый день,— говорит такая мать, пожимая плечами.— Он уж такой, просто не хочет и все». Такие рассуждения свидетельствуют о полном незнании. Если ребенок не хочет есть, то: или он болен, и тогда тем более нельзя его заставлять, а надо обратиться к врачу; или он переел и ему необходимо хорошенько проголодаться. Он должен сам попросить есть, тогда не станет капризничать, выбирать, что повкуснее. Только в том случае, когда ребенок получает удовольствие от простой, то есть наиболее полноценной, пищи (молоко, хлеб, творог, фрукты), мы можем быть уверены, что все съеденное пойдет на пользу.

Никаких сладостей — пирожных, конфет, шоколада, никаких подкреплений между приемами пищи! Ребенок, впрочем, вообще таких лакомств не захочет, пока к ним не привыкнет, пока его не убедят, что это вкусно и достойно желания. К сожалению, почти каждая мать (часто сама пышная сладкоежка) культивирует эти черты у своих детей, откармливая их и радуясь «хорошему виду», который считает гарантией здоровья. А в это время уже первый испорченный зуб является грозным предостерегающим сигналом, что со здоровьем ребенка не все в порядке, ибо не

только зубы портятся от сладостей, но и весь организм, и, как следствие, вся жизнь.

Давайте вспомним, сколько хлопот доставляет кариес зубов, главной причиной которого является чрезмерное употребление сахара. Несколько лет назад мне довелось познакомиться с одной симпатичной стройной женщиной весьма почтенного возраста, которая, как я заметила, не ела ничего сладкого. Она объяснила мне, что с раннего детства питала какое-то отвращение к сладкому и никогда не брала его в рот.

— А как у вас с зубами? — спросила я.

— О, с зубами у меня никогда не было хлопот, они у меня все здоровы.

— Как,— удивилась я,— эти великолепные жемчужные зубы — ваши?

— Конечно, мои, не вставные,— рассмеялась она. Я была поражена такими зубами у женщины, которой было уже за восемьдесят. Год спустя она пожаловалась мне на то, что составляло предмет ее гордости:

— Никогда не знала, что такое зубная боль, а теперь вынуждена обращаться к врачу.

— Вы начали употреблять сахар?

— Сахар — нет, но вот уже несколько месяцев, как я привыкла к ментоловым конфетам. Они хорошо влияют на желудок. Кроме этого, ничего сладкого не ем.

И того хватило. Что ж, кариес зубов — невелика беда. В конце концов от него не умирают, но приобретенная в детстве дурная привычка к сладкой, жирной, обильной пище одновременно приводит и к более серьезным последствиям и прежде всего — к полноте. А скольким тяжелым болезням, не говоря о моральных мучениях, способствует полнота! Ранний склероз, повышенное давление крови, болезни сердца, сахарный диабет, опухоли, патологические изменения в суставах — эти заболевания чаще поражают полных людей.

Каждая женщина, желающая добра своим детям и мужу, должна глубоко задуматься над тем, что подает им с пищей: здоровье и жизнь или болезни и раннюю смерть, и при необходимости круто изменить рацион питания. Для начала лучшим помощником будет короткая, но основательная голодовка, после которой до того нелюбимые блюда покажутся очень вкусными.



СОСТАВЛЯЕМ МЕНЮ

Осознав, что ценно, а что вредно, подумаем, как должно выглядеть наше ежедневное омолаживающее меню. Прежде чем приступить к такому планированию, вспомним интересные опыты Маккаррисона. Около 50 лет назад Маккаррисон был руководителем института по проблемам питания в Индии. Изучая состояние здоровья местного населения, способ его питания, он заметил, что индусские племена северных провинций отличались хорошим физическим развитием, силой и невосприимчивостью к болезням, но чем дальше на юг, тем состояние здоровья людей ухудшалось, а наиболее южные племена мадрасов были жалки физически и подвержены различным болезням. Маккаррисон предположил, что причиной были различия в питании этих племен. Чтобы проверить свою гипотезу, он взял 3432 белые крысы, которые происходили от одной пары, то есть между ними не было разницы в породе. Всем были созданы одинаково хорошие гигиенические условия жизни и уход, но способ питания отличался — был схож со способом питания различных индусских племен.

Опыт длился 2,5 года. По окончании его органы грызунов были тщательно исследованы (год жизни крысы соответствует 20—25 годам жизни человека). Какими же оказались результаты? У 1189 животных, питавшихся по образцу северных племен, не было обнаружено никаких болезней, а физическое развитие оказалось совершенным. При жизни они отличались мягким, уравновешенным характером и дружеским расположением, представляя картину полного здоровья. Их способ питания Маккаррисон назвал идеальным. Оно состояло из ржаной муки и хлеба с небольшим добавлением масла, сырых стручковых, овощей, свежего молока и (раз в неделю) небольшой порции сырого мяса с костью. К этому, конечно, вода.

Крысы, которых кормили пищей южных племен, внешне выглядели гораздо хуже, а те, что питались по образцу племени мадрасов, были меньше всех. Они облысели, страдали кожными заболеваниями, при этом

были так раздражительны и агрессивны, что постоянно дрались и, случалось, загрызали друг друга. При вскрытии неправильно питавшихся крыс выяснилось, что их органы поражены различными болезнями, в том числе раком и туберкулезом. Поразительно было, что некоторые болезни с той же частотой поражали и крыс и людей, питавшихся одинаково. В провинции Мадрас, например, около 10 % людей болели раком пищевода; в Траванкуре частота этого заболевания доходила до 25 %. Тот же процент рака пищевода Маккаррисон обнаружил у крыс, питавшихся, как эти племена. В провинции Синд почти половина жителей страдала из-за камней в мочевом пузыре; у 50 % крыс, так же питавшихся, появилась эта болезнь. Причем Маккаррисон доказал, что добавление молока к рациону предупреждало образование камней. Были там и крысы, которых кормили по-европейски (белый хлеб, маргарин, мясные консервы, мармелад, вареные картофель и овощи, чай с сахаром), то есть ничего свежего, все переработанное, перетертое и вываренное. У этой группы крыс также обнаружено много различных болезней.

Напомним себе, что идеальная пища состоит главным образом из свежих продуктов, по возможности не подвергнутых обработке (за исключением ржаного хлеба). Бирхер-Беннер утверждал, что для сохранения здоровья необходимо не менее половины ежедневной пищи принимать в сыром виде. Как это далеко от нашей жизни и нашего искусства приготовления, которым мы так гордимся! Гораздо большим искусством будет, если мы составим меню так, чтобы оно действительно могло обеспечить здоровье.

Возникает сомнение. Если мы откажемся от кулинарной обработки и будем предлагать натуральные и наполовину сырые продукты, никто из домашних их в рот не возьмет. Послужит ли это здоровью? А молоко, ржаной хлеб и сырые овощи иногда даже «вредят», вызывая вздутие живота, понос и другие недомогания. И не только у хронических больных, но даже у людей в общем здоровых.

Думаю, что, прочитав последние три главы, каждый сам ответит на этот вопрос. Как у здоровых, так и у больных, речь идет о сильных и давно выработавшихся условно-рефлекторных стереотипах, касающихся вкусовых ощущений и деятельности пищеварительного тракта. Пациенты, конечно, должны следовать совету врача,

который рекомендует им диетическую пищу. Но при этом надо заботиться о биологической полноценности блюд, прислушиваться к советам, как, в каком виде потреблять тот или иной продукт (например, вместо фруктов — приготовленный из них свежий сок и т. п.).

Если здоровый человек не переносит молока или фруктов, потому что они «вредят» ему, необходимо постепенно изменить пищеварительный стереотип. Конечно, это нелегко, но всегда возможно. А различного рода гурманов, которые в еде руководствуются только соображениями удовольствия, необходимо попросту посадить на голодную диету. Пусть узнают смысл поговорки «голод — лучший повар», ибо именно этот девиз должен был бы служить нашей кухне.

Когда мы действительно голодны, нам не нужны деликатесы. Тогда и молоко, и ржаной хлеб, и картофель в кожуре доставляют истинное наслаждение. Только такое кулинарное искусство является здоровым и достойным рекомендации. Голод и аппетит — два разных понятия. После хорошего ужина, состоящего из пикантных закусок, мы не голодны, но можем с аппетитом есть и дальше, потому что раздраженный желудок обильно выделяет сок. Голод же мы чувствуем тогда, когда долго ничего не ели: уровень сахара в крови немного понижается, желудок сжимается и весь организм просит пищи, конечно, полноценной.

Вот мы и подошли к сути. Основные советы по употреблению пищи можно сформулировать так: если мы хотим избежать полноты, склероза, преждевременного старения и болезней, мы должны есть только тогда, когда чувствуем сильный голод; столько, чтобы его утолить; только биологически полноценную пищу. Такой пищи не надо много. Ее высокая калорийность и богатый состав питательных компонентов гарантируют полное насыщение организма даже при относительно небольшом количестве. Объективным показателем явится вес тела, который необходимо регулярно контролировать.

А сейчас подумаем, как применить полученные советы в нашей ежедневной жизни. Казалось бы, это очень трудно. Можно ли, например, половину ежедневного рациона употреблять в свежем виде? Можно. Только надо по-настоящему поверить в то, что это необходимо. Если, например, каждый раз, садясь за стол, мы начнем со свежих овощей или фруктов в качестве

«закуски», то, утолив ими первый голод, калорийной и белковой пищи съедим меньше. Надо только помнить, что белковая норма должна быть в принципе соблюдена. Человек может привыкнуть к меньшему, чем требует официальная норма, количеству белков, но в условиях интенсивной работы и нашего климата такими экспериментами не стоит злоупотреблять. Это может вызвать значительное ослабление организма.

Сколько раз в день надо есть? Это зависит от привычки, а также от выработанного условно-рефлекторного стереотипа в области пищеварения и обмена веществ. Необходимо внимательно следить за собой и своими потребностями. Можно есть 3—4 или 1—2 раза в день. Причем некоторые привыкли плотно завтракать, иначе чувствуют себя слабыми, у других же обильная еда вызывает сонливость и чувство тяжести, а работается им лучше на пустой желудок. Неважно, сколько раз в день мы едим, главное — состав и калорийность пищи. Если едим чаще, порция должна быть, соответственно, скромнее, пища — менее калорийна.

Мне кажется, что в период старения работающим людям достаточно принимать пищу дважды в сутки: поздний завтрак (около 10—11 часов утра) и обед, заменяющий одновременно и ужин (около 16—17 часов). Не забудем, что в период старения деятельность органов пищеварения и обмен веществ замедляются и слабеют, а переработка пищи и очищение крови требуют больше времени. Общий объем пищи с возрастом уменьшаем, контролируя вес.

Меню, которое я хочу предложить, ориентировочное.

З а в т р а к. 1/4—1/2 л молока, лучше свежего, слегка подогретого (при условии, что оно от здоровых коров). Кто любит плотно позавтракать, может добавить овсяную или другую кашу (приготовленную без молока), ржаной хлеб, творог или мед и обязательно фрукты и овощи (сырую морковь, лук, помидоры, редис и т. д., которые не способствуют полноте, но хорошо насыщают; надо только хорошенько пережевывать их).

В т о р о й з а в т р а к (около 11 часов). Едим только в случае необходимости, то есть при условии, что первый завтрак был очень скромным или его вообще не было,

[illegible]. На второй завтрак берем на работу ржаной хлеб без масла, но с творогом, медом, реже с маслом или яйцом. К этому свежие фрукты, с которых и начинаем. Можно взять свежие овощи: очищенную морковь, кольраби, свежий зеленый горошек, лук, редиску, цикорий, салат, которые можно есть с хлебом и творогом. Стакан чая (желательно без сахара) при этом не будет большим грехом.

Обед — основная еда. Это не значит, что он должен быть обильным или состоять из нескольких блюд. Достаточно будет одного блюда, однако обязательно с добавлением салатов и фруктов. Летом обычно выбор их богаче, зимой же это могут быть яблоки, апельсины или сухофрукты, но размоченные. Супы едим овощные или фруктовые. Не рекомендую готовить их на мясном бульоне, лучше добавить зеленой петрушки или укропа. На второе — вареные овощи, картофель или каша, горох или фасоль, иногда (изредка) макароны, лапша, блюда из яиц или сыра. Для приправы подойдет растительное масло. К этому добавьте тертую морковь, петрушку, сельдерей, редис, зеленый лук, салат, цикорий, цветную капусту или помидоры, огурцы, свежий перец. Салатов из овощей и фруктов к обеду должно быть два-три, чаще всего подаем на стол квашеную капусту с растительным маслом и зеленый салат. Мясо (но лучше рыбу) употреблять не чаще 1—2 раз в неделю. Таким образом, преобладают вегетарианские блюда (кто может, пусть не ест мяса вообще). Десерта лучше избегать, особенно всего сладкого и калорийного.

Ужин. Если обедали около 16 часов или позже, его может не быть вообще. Можно ограничиться стаканом простокваши и фруктами. Если обедали раньше, ужин может быть обильнее — фрукты, простокваша, картофель (в кожуре), каша, салат или овощной суп (но не разогретый, оставшийся от обеда, а свежеприготовленный), щи, борщ.

В предлагаемом меню мало сахара и хлеба, поэтому легко ограничить употребление сливочного масла. Три-четыре раза в день — свежие фрукты, с которых начинаем прием пищи. Зеленый салат должен быть у вас на столе круглый год, и не со сметаной (отбросьте эту вредную привычку), а с растительным маслом.

[illegible] — 1 стакан. Некоторые врачи [illegible] кефир или йогурт, как более тормозящий [illegible] гниения в кишечнике (по рецепту Мечникова). Простокваша также этому способствует, ее легче приготовить. Ее можно с успехом заменить пахтой, в которой наполовину меньше калорий, почти нет жира, но больше животного белка. Кроме того, она прекрасно очищает кишечник. Молоко употребляем только обезжиренное. Тогда можно позволить чуть-чуть масла (но не ежедневно). Свежие овощи и фрукты имеют большое значение для правильной работы кишечника, потому что поставляют клетчатку, которая усиливает работу пищеварительного тракта. Подобную роль играет и оболочка зерен, содержащаяся в ржаном хлебе и кашах.

Среди специалистов все больше распространяется мнение, что стул один раз в день — уже запор. При правильном питании этот процесс должен совершаться 2—3 раза в сутки: кал не задерживается тогда в толстой кишке и в результате значительно уменьшается приток токсических веществ в кровь.

Свежие овощи требуют тщательного пережевывания. Это укрепляет зубы и десны. Рыба, особенно морская, полезнее мяса, ибо содержит больше минеральных веществ (например, соли йода). Кроме того, рыбий жир предупреждает склероз, в то время как животный ускоряет его развитие. Ржаной хлеб, молоко и сыр — лучшее лекарство против кариеса зубов, причина которого — злоупотребление изделиями из белой муки, сладостями и мясом. Большое распространение кариеса является лучшим доказательством погрешностей нашего питания.

Ржаной хлеб, каша, картофель, горох, фасоль, чечевица, соя — наиболее ценные продукты, поставляющие растительный белок, которого в нашем рационе должно быть столько же, сколько и животного. Принятая медициной суточная норма потребления белка составляет 1 г на 1 кг веса тела (речь идет о так называемом нормальном весе), в том числе половина — животного белка. Если, например, вес тела 60 кг, необходимо в сутки употреблять 30 г животного белка и 30 г — растительного — итого 60 г. В нашем питании источником животного белка могут быть прежде всего молоко и творог. Эти продукты не содержат вредных пуриновых соединений и не способствуют гниению в кишечнике,

а наоборот, предотвращают его. Есть этот белок и в яйце, рыбе и мясе. Один литр молока поставляет 35 г белка, 100 г обезжиренного сыра — 40 г, а 100 г творога — 17 г. В 100 г нежирного мяса около 20 г белка, в 100 г нежирной рыбы — 15 г, а в 1 яйце — 7 г. Что касается растительного белка, то в 100 г ржаного хлеба его около 7 г, в 100 г картофеля — 2 г, каши — 10 г, гороха — 23 г, фасоли — 22 г, сои — 35 г, чечевицы — 25 г.

Цифры эти необходимо знать, ибо суточное потребление белка не должно быть больше или меньше установленной нормы. По мнению многочисленных авторов, потребление жиров не должно превышать 50 г в сутки. Но примем во внимание, что, как и минеральные соли (в том числе поваренная), белки и углеводы, жиры содержатся в натуральных продуктах питания (за исключением овощей, фруктов и меда). Итак: молоко содержит 3 % жира, сгущенное — 9 %, порошковое — 27 %, пахта — 1 %, сыры — от 1 до 27 %, мясо — от 7 до 22 %, копченые колбасные изделия — свыше 40 %, овсяные хлопья — 7 %, хлеб — около 1 %, шоколад — около 26 %. В принципе, если питаться только натуральной пищей с добавлением вареного мяса и рыбы, жир почти не нужен. Это кулинарное искусство с его излишними вкусовыми раздражителями делает нашу пищу такой жирной. Постараемся, по мере возможности, меньше употреблять животных жиров и больше — растительного масла.

Многие работающие женщины обедают в ресторанах или столовых. В ресторанах выбор блюд хотя и невелик, но все же имеется. Хуже в столовых с их комплексными обедами. «Выбор всегда есть,— сказал один остроумный официант,— можно есть или не есть». Придерживаясь этого принципа, мы можем отбросить то, что считаем вредным, например, мясо, макароны, сметану, способствующие полноте жирные соусы. Можно брать с собой на работу приготовленные дома салаты, квашеную капусту и пр. (обязательно в стеклянной посуде), если таких продуктов не могут предложить в столовой.

Значительно хуже, когда из-за болезней желудка, желчного пузыря или поджелудочной железы организм не переносит ни сырых овощей, ни молока. Люди, страдающие этими болезнями, питаются булочками, кашами, вареным мясом, из года в год ухудшая здо-

ровье. Нет для них другого выхода, кроме постепенного привыкания к правильному, животворному, оздоровительному питанию. Тому, кто не переносит молока, следует понемногу добавлять его в чай, постепенно увеличивая дозу, вплоть до перехода на одно молоко. Сырые овощи и фрукты следует употреблять сначала в виде соков, разбавленных теплой водой, потом протертыми, начиная с небольшого количества, и наконец в виде обычных салатов. Такое постепенное приучение желудка и кишечника продолжается несколько месяцев. Еще одно условие: необходимо тщательно пережевывать пищу, так как это облегчает пищеварение.

Наибольшую опасность представляют не болезни, а бурная жизнь на широкую ногу, которая сосредоточивается не на интеллектуальных ценностях, а на стремлении хорошо поесть. Известно, что гостей надо достойно принять. Нельзя подать им простоквашу, салат и картофель в кожуре. У себя дома, угощая гостей, самому можно почти ничего не есть. Сложнее в гостях: когда мы приглашены, вынуждены отведать угощение, чтобы не огорчать хозяев. Но и в этом случае есть выход: ешьте всего понемногу, отдавая предпочтение овощным салатам.

Правда, такое поведение требует сильной воли, а опасность, вытекающая из частого пребывания на приемах, именно потому так велика, что создает сильный соблазн переедания, а это зачеркивает возможность основательного отвыкания от деликатесов и губит эффект лечения.

Для женщины, вступающей в период климакса, правильное питание особенно важно. Молочно-овощная пища без мяса и масла очень смягчает проявления гиперэстрогенизма (мясные же продукты раздражают нервную систему и повышают кровяное давление, кроме того, вообще отравляют организм, ускоряя процесс старения). Необходимо также значительно уменьшить количество поваренной соли, которая повышает давление и вызывает отеки.

После климакса самый опасный враг здоровья — полнота. Взвешивайтесь каждую неделю в одно и то же время и в той же одежде. Вес лучше всего подскажет, что делать. Если он растет, надо уменьшить количество мучных блюд, жира и сладостей, заменить их овощами и фруктами. Так называемый нормальный вес, а значит стройность и моложавость, мы должны

сохранять всю жизнь. Нормальный вес нетрудно подсчитать, зная свой рост: вычитаем из него 100 и вносим поправку на телосложение. Женщины астенического типа, сухощавые, с удлиненными лицом и шеей, длинными руками и ногами, должны весить на 3—6 кг меньше. Женщины пикнического типа, невысокие, с округлыми формами — на 2—3 кг больше. К сожалению, как правило, вес намного превышает дозволенные пределы, особенно в период климакса. Необходимо энергично искоренять распространенное мнение, что женщина в этот период имеет право на полноту. Это неверно. Она полнеет потому, что замедляется обмен веществ, уменьшается расход энергии, пищи организму требуется меньше, а приток ее остался прежним. Этот избыток превращается в жир. Поэтому необходимо уменьшить потребление жиров, муки, сахара, сладостей, зато белка должно быть ровно столько, сколько требует нормальный вес: не стоит питать жировые отложения, они должны исчезнуть. У женщин после климакса очень быстро развивается склероз. Поэтому масло и животные жиры необходимо заменить растительными.

Немного еще о двух проблемах: питании во время беременности и меню в многодетной семье.

Беременной женщине нужно помнить о нескольких важных принципах. Прежде всего, вес ее тела не должен увеличиваться больше чем на 6—8 кг в течение всей беременности (то есть ровно столько, сколько весят плод, матка, детское место и околоплодная жидкость в конце беременности). Чрезмерное увеличение веса может произойти из-за накопления жира или воды (отеки) в организме или того и другого вместе. Это всегда вредно. Обмен веществ во время беременности несколько иной и быстрее приводит к полноте. Те, кто в это время много ест, особенно жирной и сладкой пищи, вредят не только себе, но и ребенку. Полнеет не только мать, но и плод, а роды в этом случае гораздо труднее и связаны с риском больших осложнений для обоих. Кроме того, у женщин, полнеющих во время беременности, часто образуются камни в желчном пузыре.

Очень вредно также чрезмерное употребление поваренной соли (копчености, сельдь, соленые бульоны и закуски), так как приводит к отекам. Необходимо помнить, что в период беременности внутренние органы

женщины (печень, почки и др.) усиленно работают, поэтому их нельзя перегружать большим количеством трудных для переработки продуктов (мясо и его производные). Дайте им больше продуктов, богатых витаминами и другими жизненно важными компонентами.

Развивающийся плод нуждается в белках и минеральных солях, особенно в кальции и фосфоре, для построения костей и зубов. Лучшим источником этих веществ для беременных женщин служат молоко, творог, которые надо употреблять ежедневно (2—3 стакана молока и 80—100 г творога), а кроме того, нежирная (вареная или малосоленая) рыба (2—3 раза в неделю). Впрочем, если женщина до беременности питалась правильно, ей не стоит менять меню, но необходимо строго контролировать вес тела.

Углеводы предлагаем будущей матери в виде черного хлеба и каш. Ей следует избегать сахара, белой муки и сладостей, употреблять мало жиров, лучше растительное масло. Ежедневно нужно есть свежие овощи и, по крайней мере, 1 кг свежих фруктов. Такое питание предохранит от запоров и других недомоганий, обеспечит здоровое развитие плода и правильные роды без осложнений.

Определенные трудности может вызвать составление меню в многодетных семьях (пятеро и более детей). У детей в таких семьях больше шансов сохранить здоровье, потому что родители, как правило, их не перекармливают. Значит, эти дети сохранят здоровые зубы и избегнут многих хронических заболеваний. Имея сестер и братьев, они быстро вырабатывают у себя ценные человеческие качества — заботливость, альтруизм, жизненную практичность. Однако им грозит опасность возникновения завистливых чувств к «привилегированным», живущим в достатке единственным детям. Поэтому часто дети многодетных родителей не желают долго учиться, а стремятся как можно раньше начать зарабатывать, чтобы скорее купить себе то, чего не смогли им дать родители. Многое, конечно, зависит от общего умственного и морального уровня семьи, от ее идеалов. Если эти идеалы сводятся к вещизму, зависть у детей вырабатывается легко.

Многодетные родители должны прежде всего заботиться о том, чтобы их детям не грозил белково-витаминный голод. Тут очень важно умение хорошо

ориентироваться в истинной ценности продуктов, чтобы не тратиться на лакомства, успешно заменяя их более дешевыми, но не менее полезными продуктами.

Недорогими и самыми ценными источниками животного белка являются молоко, обезжиренный творог, сыр, рыба (особенно сельдь), растительного белка — картофель, ржаной хлеб, горох, фасоль, соя. По сравнению с картофелем, хлебом, молоком и рыбой белок яиц и мяса в 3—4 раза дороже.

Теперь о расходах на витамины и минеральные соли. Обезжиренное молоко, пахта, сыворотка являются ценными их источниками, и не стоит ими пренебрегать. Сыворотку можно добавлять в супы, делать из нее различные похлебки и напитки или подавать с картофелем и кашами. Мать многодетного семейства не может ежедневно покупать апельсины, бананы, другие дорогостоящие фрукты, но дети ничего не потеряют, если будут есть сырую или квашеную капусту, лук и морковь, салаты из дешевых, доступных круглый год овощей (свекла, сельдерей, репа, брюква). Большую пользу принесет и маленький «домашний огород» в ящике на кухонном окне, где выращиваются петрушка, укроп, зеленый лук — ценные витаминные дополнения к зимней пище. Весной, летом, осенью следует усиленно использовать сезонные фрукты и овощи в период их «пика», когда цены на рынках падают. Необходимо также стремиться, чтобы каждая многодетная семья имела собственный приусадебный участок: рук для работы уже у нее хватает, а детям такой труд пойдет только на пользу.

Первостепенное значение для растущего организма имеет достаток белка, витаминов и минеральных солей. Белок надо потреблять в виде молока и сыра. Мясные продукты раздражают нервную систему, достаточно неуравновешенную в период полового созревания, а также возбуждают сексуально, что отнюдь не желательно. Подобное воздействие оказывают употребляемые в избытке поваренная соль, перец и другие острые приправы. Соленая и острая кухня с большим количеством мясных продуктов усиливает и тягу к алкоголю. Метко характеризует это народная пословица: «Жена солит, муж пьет, дети плачут».

Источником углеводов могут служить ржаной хлеб, каши, картофель, растительные жиры. Зимой ложка рыбьего жира ежедневно может частично заменить

масло. Рыбий жир не вызывает развития склероза и содержит большое количество необходимых витаминов A и D.

Следует очень бережно относиться к питательным свойствам каждого продукта: избегать, где только возможно, чистки, длительной варки, излишнего промывания, сливания воды, в которой варились овощи, потому что в результате этих процедур теряется от 40 до 80 % витаминов и минеральных солей. Шпинат, например, теряет во время варки более половины полезных веществ, а ведь его можно великолепно приготовить на пару.

В многодетной семье на завтрак и ужин будут кстати (в смысле экономии) различные супы, каши на молоке, похлебки, картофельные супы, а к ним ржаной хлеб, свежие фрукты и овощи. Чтобы дети охотно ели простую пищу, необходимо строго соблюдать часы ее приема. В такой семье, как, впрочем, и в каждой, от женщины зависит здоровье домочадцев, их психическое состояние, трудоспособность и настроение. Она должна понимать также и то, что соседи и знакомые, которые ограничили число детей одним-двумя, пристально следят за ней, чтобы ее неудачами и поражениями оправдать свой эгоизм, и нередко с удовлетворением повторяют: «Сама виновата, зачем столько родила». Мудрая, мыслящая и хозяйственная многодетная мать не даст повода к таким разговорам, наоборот, так хорошо со всем справится, что ей будут удивляться и в глубине души завидовать тому настоящему богатству, каким являются многочисленные здоровые и хорошо воспитанные дети.

Самым здоровым и наиболее долговечным народом в мире является племя хунзов, живущее в так называемой Счастливой долине в Гималаях. Они не едят ни риса, ни сахара, почти не употребляют мяса и соли. Главными продуктами их питания являются овощи, фрукты, молоко, сыр, мед. 120-летние долгожители славятся великолепным здоровьем и хорошим физическим состоянием. А их женщины — внимание! — в 65 лет еще могут рожать, значит находятся в состоянии биологической молодости. Женщина в сорокалетнем возрасте считается здесь молодой энергичной девушкой. Роды после шестидесяти лет, впрочем, случаются и в других «центрах долгожительства». Из этого следует, что женский климакс не связан ни с сорокалетним, ни с пятидесятилетним возрастом, а только со всеобщим процессом старения, которому раньше всего подвергаются яичники. А старение — это, прежде всего, вопрос образа жизни и питания.

Ну что ж, легко приходится хунзам, которые не знают благ цивилизации: соблазнительных пирожных, хрустящих булочек,

конфет, шоколада и прочих лакомств, не имеют также, уверена, никаких кафе, мясных магазинов и прочей гастрономии. Пусть бы попробовали пожить в наших условиях, питаясь в ресторанах, бывая на приемах!



ГОЛОД ЛЕЧИТ, ОМОЛАЖИВАЕТ И ПРОДЛЕВАЕТ ЖИЗНЬ

Если речь идет о красоте и молодости, для этого стоит на несколько дней отказаться от удовольствия вкусно поесть или даже поголодать. Под строгим наблюдением врача голодать можно много дней (в исключительных случаях до 6 недель). В это время ничего не едят, пьют около трех стаканов воды или фруктового сока в день. При этом не всегда обязательно лежать, можно делать легкие физические упражнения, ходить на прогулку. Во время голодания происходит процесс интенсивного очищения организма — «генеральный ремонт» с устранением всего больного, ненужного. После — тщательно подобранная пища гарантирует восстановление тканей уже на новой, здоровой основе. Происходит настоящее возрождение и омолаживание.

Голодный организм питается запасом собственных, менее важных тканей, в основном жировой и мускульной. При этом поглощаются и ликвидируются различные хронические воспалительные очаги. Длительное голодание может вызвать временные признаки отравления и возобновления старых болезненных процессов. В конце концов все кончается хорошо, и человек чувствует себя заново рожденным. Но само голодание часто является периодом очень неприятным и опасным. Поэтому длительно голодать можно только в лечебных учреждениях под наблюдением опытных врачей. Только они решают, может ли человек позволить себе такую процедуру.

Лечебных и омолаживающих эффектов можно достичь непродолжительным голоданием, повторяемым через определенное время. Доказательством служит тот факт, что у животных такие периоды встречаются недовольно часто (например, зимний сон, временная нехватка пищи). Кроме того, животные не едят, когда болеют. Перерыв в принятии пищи позволяет орга-

низму отдохнуть и восстановить равновесие. Человек же, наоборот, чувствуя себя плохо физически или психически, часто ищет в еде «утеху», «подкрепление», еще больше отягощая и ослабляя свой организм.

При излишней полноте, атеросклерозе, опухолях, недостаточности кровообращения, гипертонии и раннем старении короткие трех-пятидневные голодания, повторяемые через несколько недель, действуют прекрасно. Но они противопоказаны людям слабым, худым, истощенным, больным туберкулезом легких, базедовой болезнью и сахарным диабетом (если принимают инсулин).

Во время голодания не обязательно лежать. Можно ходить и даже выполнять легкую работу (в зависимости от самочувствия). Питание — небольшое количество воды: 3—4 стакана в сутки. При так называемом соковом голодании — такое же количество фруктового сока. Можно принимать молоко или фрукты. Конечно, эта процедура не даст никакого эффекта, если после ее окончания пациент будет есть за двоих.

Специалисты обычно рекомендуют перед началом голодания очистить кишечник; некоторые советуют в это время ставить ежедневную клизму. Необходимо подчеркнуть, что в течение первых 2—3 дней обмен веществ протекает как бы наоборот. Сгорают главным образом жиры подкожной ткани, в некоторой степени белки мышц. Зато запасы углеводов быстро исчерпываются, и, если нет поступления извне, организм их почти не расходует. При нормальном питании в переработку идут в основном углеводы. Сжигание жиров при отсутствии углеводов приводит к закислению организма, которое проявляется через 2—3 дня, и тогда мучительное чувство голода исчезает. Потеря веса в первые дни очень велика и может составлять около 1 кг в сутки. В дальнейшем организм настраивается на экономный расход запасов и потеря веса уменьшается. Специалисты утверждают, что двух-трехнедельное голодание при достаточном приеме воды не приносит вреда здоровью. Потеря веса не должна превышать 20%.

Индивидуальная реакция и самочувствие бывают разными. Поэтому не стоит заранее намечать длительность периода голодания. Нарушение сна, отклонения в работе сердца являются сигналом, что организм плохо переносит голодание и его необходимо прервать.

После голодания, особенно длительного, нельзя сразу же возвращаться к привычному питанию. Следует 2—3 дня принимать «питание младенца»: манная каша, чай с молоком, протертые овощи и фрукты и т. п.

Перед началом даже короткого голодания необходимо посоветоваться с врачом и выяснить, нет ли у вас каких-либо противопоказаний. Голодание лучше действует при тех процессах, которые возникают в результате излишнего питания (склероз, полнота, гипертония, опухоли, сердечная астма и др.). В это время необходимо прекратить работу и обеспечить себе психический и физический покой. Если голодание продолжается более пяти дней, необходимо постоянное наблюдение врача.

Регулирующие системы у пожилых людей уже отлажены, и организму трудно приспособиться к сильно измененной ситуации. Поэтому пожилым можно пробовать короткие, на несколько дней, периоды голодания под постоянным наблюдением врача и с приемом фруктовых соков или воды с медом, лимоном в зависимости от самочувствия. Применение голодания исключается, если старый человек истощен или у него белково-витаминная недостаточность.

Сейчас немного поговорим о полуголодной диете. Великолепный эффект похудения, омолаживающий и лечебный, дает овощно-фруктовая диета Бирхер-Беннера, которая является легкой формой голодания. Ее можно назначать на 2—3 недели (но не более того), переходя потом на молочно-вегетарианскую пищу. При этом лечении на завтрак употребляют фрукты, орехи и овощные салаты, овсяный салат красоты по Бирхер-Беннеру (см. главу «Ищем эликсир молодости»). То же — на ужин. На обед — фрукты, овощной и зеленый салаты. Такое лечение необходимо проводить летом и осенью, когда в изобилии свежие овощи и фрукты, насыщенные солнечной энергией и витаминами.

Можно также рекомендовать молочно-овощную диету, которая состоит из свежих овощей, фруктов, молока, кефира, пахты. Такую диету применять можно и более длительное время, так как молочно-овощная пища поставляет организму больше необходимых элементов, особенно животного белка. Кроме таких периодических процедур, рекомендуются регулярные молочные или фруктовые дни. Для женщин после сорока полезны один-два овощных дня в неделю, особенно летом. Зимой организм расходует больше энергии, поэтому нуждается в более калорийной пище. Ему необ-

ходимо определенное количество мяса и жира. Зато летом проводим очищение и «ремонт» организма путем голодания и периодического употребления овощной пищи.

Большинство людей боится голода, но редко кто испытывает страх перед перееданием, которое является причиной большинства наших болезней и преждевременного старения. Едим при каждом удобном случае и даже без особой надобности. У многих это входит в привычку, как пьянство или курение, а ведь даже самые полезные продукты, употребленные в излишке, вредно действуют, затрудняя и отягощая пищеварение и обмен веществ. Есть нужно только тогда, когда чувствуется сильный голод, и ровно столько, чтобы этот голод утолить. Организм сам регулирует свои потребности в еде, а если нет, значит, ему требуется отдых для упорядочения биологических процессов. Поэтому всякий раз в случае переедания надо применять «противоядие» в виде одного-двух овощных дней.

Некоторые женщины, чтобы приобрести стройную фигуру, в течение нескольких недель питаются исключительно чаем и булочками. Такая пища не принесет то́й пользы, какую дает правильное голодание. А потеря веса таким способом не омолаживает, а, наоборот, является причиной обвисания кожи и приобретения землистого цвета лица, кроме того, наносит серьезный вред всему организму.

Необходимо подчеркнуть, что все полуголодания, обезжиренные диеты должны содержать большое количество свежих овощей и фруктов, а если их применять дольше,— также и молоко. Малая калорийность таких диет способствует тому, что организм перерабатывает собственный жир, а значит, худеет. Определенное количество животного белка защищает внутренние органы от заболеваний, а достаточный приток витаминов и других полезных веществ вызывает общее укрепление здоровья и лучшее кровообращение в тканях. Причем кожа розовеет, становится эластичной, а это дает общий эффект омолаживания.

А сейчас несколько примеров.

Некий доктор Роберт Джексон, врач-педиатр из Канады, к пятидесяти годам опасно заболел и выглядел глубоким стариком. Как сам он потом писал, у него были все болезни, кроме рака: он страдал сильными головными болями, деформацией суставов, воспалением нервов, язвой кишечника с опасными кровотечениями, а состояние сердца было таково, что доктор Джексон едва мог подняться по невысокой лестнице на первый этаж своего дома. Это небольшое усилие вызывало одышку, сердцебиение, головокружение и временную потерю зрения. Известный в то время кардиолог после исследования Джексона предсказал ему не более двух месяцев жизни. Это состояние было результатом многолетнего неправильного питания с употреблением большого количества мяса, жиров, белой муки и сахара. Но доктор Джексон пока не знал этой причины, считал, что такое питание придает силу и здоровье.

В подобном состоянии он еще иногда работал. Однажды, принимая молодую мать с грудным младенцем, который болел из-за перекармливания, он долго разъяснял ей, как правильно кормить ребенка согласно требованиям и принципам. Женщина, с жалостью глядя на изнуренного собеседника, спросила: «Доктор, когда же эти принципы утрачивают свое значение?». Вопрос озадачил Джексона. Неужели и он отравлен неправильным питанием, как это бедное дитя? Решив применить радикальное средство — полное голодание. Джексон каждый час выпивал стакан воды и, кроме этого, ничего не брал в рот. Первые три дня были ужасными. На четвертый же, почувствовав себя немного лучше, он понял, что находится на правильном пути. Через три недели Джексон мог уже не только ходить (к чему перед этим почти не был способен), но даже бегать. Он основательно пересмотрел свое питание, перешел на молочно-вегетарианскую пищу, фрукты, сырые овощи, исключив не только мясо, рыбу и копчености, но и соль, сахар, изделия из белой муки. Он увеличил длительность прогулок, начал делать обтирание тела холодной водой, массаж, гимнастику и дыхательные упражнения. Даже зимой спал при открытых окнах. Интенсивно работал. Постепенно все болезни отступили. Четыре года спустя доктор Джексон великолепно доказал необыкновенную силу и выносливость своего возрожденного организма и «нового» (не трансплантированного) сердца, поднимаясь на 50-й этаж небоскреба в Вашингтоне и спускаясь без особой усталости. В 80 лет в полной биологической исправности и здоровье он написал книгу «Как быть всегда здоровым», в которой рассказал о своем способе лечения и выздоровлении. Книга эта стала бестселлером в Америке в последние перед второй мировой войной годы, а после войны неоднократно издавалась в Европе.

Первая в истории женщина, которая голодала для сохранения красоты, была известная красавица, австрийская императрица Елизавета, жена Франца-Иосифа. Находясь в молодости при английском дворе и наблюдая чрезмерно полную королеву Викторию, она почувствовала такое отвращение к полноте, что решила ни в коем случае не допустить ее у себя. Много ездила верхом, ходила пешком и голодала так, что врачи вынуждены были ей это запретить. Она первая ввела молочные и фруктовые дни. И в пожилом возрасте эта женщина восхищала красотой своего тела.

Кто-то скажет, что это преувеличение, что шестидесятилетняя женщина не может обладать красивым телом. Может, если с самой молодости соблюдает правильный образ жизни и питания.

Обратимся к еще более давнему примеру.

В XVI веке в Италии жил Людовик Корнаро. Бурная, роскошная жизнь и неумеренное питание привели его на ложе страданий уже в сорокалетнем возрасте. Он был болен, беспомощен и близок к смерти. Тогда этот человек принял решение, которое принесло ему выздоровление и славу. Он начал применять полуголодную диету, состоящую из фруктов и овощей, и не только восстановил здоровье, но прожил в добром здравии более 60 лет, постоянно призывая соблюдать умеренность в питании. В девяносто лет он написал книгу «Трактат об умеренной жизни». Умер в 104 года. Ему приписывают поговорку, что после сорока лет больше всего помогает нам та пища, которую мы... не съели.



ХУДЕЕМ БЕЗ ГОЛОДА



Можно прекрасно худеть без голодания и потери сил, но нельзя сделаться стройной, не отказавшись от злоупотребления деликатесами и чревоугодничества, которые и приводят к полноте. Кто-то остроумно сказал, что лучшей и успешнейшей гимнастикой для полных являются энергичные отрицательные движения головой при виде какого-либо деликатеса.

Быстрее и успешнее худеется во время голодания, но и голод, и полуголодные диеты можно применять периодически в течение нескольких дней или недель. Они могут вызвать кратковременное недомогание, слабость, поэтому не стоит совмещать их с интенсивной работой. Кроме того, чтобы голодать, нужно приложить определенное усилие воли, помогающее преодолеть чувство голода, головные боли и другие недомогания, которые появляются в этот период. Впрочем, не все одинаково выносят такие нагрузки. Одни чувствуют себя прекрасно, у них появляется легкость, повышенная энергия и трудоспособность; другим же делается так плохо, что они вынуждены прервать лечение. Интересно, что именно очень полные люди обычно плохо переносят голод. Бирхер-Беннер полагал, что у полных жировая ткань служит складом различных токсических веществ, которые организм удаляет из крови. Во время голодания она подвергается распаду, а токсины поступают в кровь и временно отравляют организм.

Тех, кто плохо переносит голод, хочу познакомить с главными принципами диеты, при которой можно похудеть без неприятных ощущений. Главное — не отступать от правил, представленных в разделе о составлении меню, но следует принять во внимание следующие рекомендации.

1. Потреблять необходимое количество белка. В обезжиренных диетах обычно рекомендуется немного большее количество белка (нежирное мясо, рыба, творог, яйца), потому что белок стимулирует обмен веществ и переработку продуктов в организме человека. Но в процессе обмена из белка могут возникнуть жиры

и углеводы (никогда наоборот), следовательно и белковой пищей нельзя злоупотреблять, потому что и от нее можно поправиться.

2. Необходимо сократить потребление углеводов (сладости, белая мука), ограничившись небольшим количеством ржаного хлеба, кашами из круп и картофеля (без жира и не ежедневно). Жиры необходимы для пищеварения и являются при этом источником некоторых витаминов (A, D, E), поэтому в рационе должно быть небольшое количество растительного масла. Необходимо помнить и то, что жиры насыщают.

Несколько лет назад один американец популяризировал поразительную диету. Рекомендовал питаться мясом, рыбой, растительным маслом, совсем исключая углеводы (обычно большую часть калорийной потребности организму поставляют углеводы). Тайна эффективности этой диеты состояла именно в быстро наступающем насыщении благодаря наличию жиров, в результате чего общее количество потребляемых калорий значительно уменьшилось. Но это нефизиологическая и нездоровая диета.

Некоторые предлагают творожно-фруктовую диету. У медиков она не вызывает возражений и легка в применении. Нельзя только злоупотреблять ею.

3. Употреблять много овощей и фруктов — всегда в начале еды, оставляя калорийную пищу на «десерт».

4. Молока выпивать около полулитра в день. Кроме того, ежедневно съедать немного творога.

5. Чай и кофе — без сахара, а если это невозможно, необходимо ограничить количество этих напитков, заменив их минеральной водой или пресной. Нужно помнить и то, что алкоголь также очень калориен.

6. Очень важно избегать пикантной пищи, жареной, копченой, которая увеличивает аппетит. Исключаем все так называемые закуски (кроме овощных салатов), копченые изделия, желтый сыр, сардины, селедку, а также острые приправы и соусы, соль, горчицу, майонез. Аппетит вызывают также овощные отвары и бульоны (в то время как свежие овощи насыщают быстрее), кислые фрукты и соки. Запомните: хлебная корка содержит много веществ, вызывающих аппетит. Лучше отказаться от нее.

7. Ешьте часто, малыми порциями, не допуская больших перерывов и сильного чувства голода. Необходимо назначить себе время приема пищи и безоговорочно его соблюдать. Никакого «перекусывания».

Нельзя худеть слишком быстро. При нормальном образе жизни и работы потеря веса не должна превышать 1/2—1 кг в неделю. Как же должна выглядеть на практике такая диета? Не очень обильная, полноценная и «цветная». Да, да. Молоко, творог, хлеб, зелень (салат, шпинат, петрушка, лук), разноцветные овощи и фрукты — это «опора». Но ее может не хватать. Каждая трапеза должна содержать какой-нибудь белковый продукт. Итак, например:

Первый завтрак. Стакан молока.

Второй завтрак (на работе; те, кто не работает, могут объединить его с первым). Ржаной хлеб, творог с репчатым или зеленым луком, редис, помидоры, фрукты.

Обед. Фрукты, каждый второй день — стакан чистого овощного отвара без масла и сметаны; на второе — нежирное вареное мясо или рыба (3—4 раза в неделю), в остальные дни — вегетарианский обед. Бульон, в котором варилось мясо, вылить. К мясу или рыбе 2—3 картофелины, сваренные в кожуре, и два разных овощных салата. В вегетарианские дни — каша, вареные овощи без жира, горох, фасоль, иногда одно яйцо. К овощам и салатам 1—2 ложки подсолнечного масла и немного лимонного сока.

Ужин. Простокваша, пахта или кефир (1 стакан), к ним ржаной хлеб, нежирный творог и фрукты.

Такая пища способствует снижению веса в среднем на 1 кг в неделю. Можно прибавить к этому (например, под вечер) свежие фруктово-овощные соки, чай из трав или шиповника. Зимой необходимо чаще использовать и сушеные (размоченные) фрукты и овощи.

В борьбе с полнотой применяем вспомогательные методы: гимнастику, прогулки, а вернее быструю ходьбу, холодное обтирание или душ. Гимнастику надо начинать очень осторожно и постепенно, применять почаще, малыми дозами, то есть несколько раз в течение дня, не доводя себя до большой усталости. Очень полезна секундная гимнастика (см. следующий раздел). Большое значение имеет также хорошее насыщение

организма кислородом, который стимулирует обмен веществ. Поэтому постарайтесь организовать свое время так, чтобы прогулкам на свежем воздухе посвящать не меньше часа в день, но, конечно, не по улице с интенсивным движением.

Холодные обтирания начинаем также постепенно, связывая их с так называемым самомассажем. Такой массаж, при котором сильно растираем руки, ноги, туловище, дает хороший эффект, потому что связан с физическим усилием и может быть рассмотрен как гимнастика. Одновременно предотвращается увядание кожи.

Необходимо также обратить особое внимание на психическое состояние, которое легко ведет к поискам утешения и развлечения в еде. При больших огорчениях, чувствуя скуку, отвращение к миру, спасайтесь интересной книгой, веселым развлечением, даже какой-нибудь ненужной покупкой, только не дополнительной едой. «Стараюсь никогда не скучать,— сказала одна известная законодательница мод,— ибо от скуки толстею».

Очень важная рекомендация, которой не следует пренебрегать тем, кто хочет похудеть: взвешивайтесь каждую неделю в одно и то же время и в той же одежде. Не надо подсчитывать калорий, потому что мы не всегда знаем, сколько их нужно при нашем обмене веществ и образе жизни. Весы точно скажут, как обстоят дела и что надо делать.

В заключение — практический совет. Пусть ваша дочь, внучка, племянница в возрасте 20—25 лет, когда у нее еще стройная девичья фигура, оставит одно платье как эталон для последующих лет и почаще надевает его, когда ей будет уже за тридцать. Важное требование гериатрической профилактики — не полнеть, не накапливать жира и сохранить девичью стройность до поздних лет. Это требует диеты, так как обменные процессы между 25 и 75 годами жизни ослабевают приблизительно на 30 %. Желающим дольше сохранить девичий вес нужно постепенно (особенно после климакса) уменьшить количество получаемых калорий.

Но вес — это еще не все. Помните, что после климакса у женщин начинается декальцинация костей и они становятся легче. Если вес не изменился, это



уже означает отложение жира. И тогда не весы, а платье или юбка могут быть лучшим показателем.

Похудение необходимо планировать по крайней мере на месяц. Не для того чтобы мы могли потерять за месяц 10—20 кг, а потому что если в течение месяца добросовестно выполнять определенные рекомендации, появляется привычка, вырабатывается новый пищевой стереотип, и дальнейшее следование по этому пути становится несравненно легче.



ПРОЩЕ ВСЕГО, ЛЕГЧЕ ВСЕГО, ДЕШЕВЛЕ ВСЕГО

О ПОЛЬЗЕ СВЕЖЕГО ВОЗДУХА И ГИМНАСТИКИ

Природа щедра, а ее великолепные дары лежат под ногами, необходимо к ним только наклониться.

Мы тратим много денег на так называемое хорошее питание: на масло, яйца, мясо и копчености, а между тем иногда было бы полезнее несколько дней поголодать. Верим в дорогие (особенно импортные) лекарства, ищем их и забываем о том простейшем средстве, без которого вообще нельзя жить,— о воздухе. В больничных палатах тяжелобольному предлагают кислородную подушку, а, может, просто открытое настежь окно уже могло бы ему помочь.

Организм наш удаляет шлаки через почки с мочой, через толстую кишку с калом, через кожу с потом и через легкие с дыханием. Кожа тоже дышит. Часто ли мы ее моем?

Воздух в нашей комнате отравляется испарениями тела. Часто ли мы ее проветриваем? Чистый, свежий воздух, дающий нам кислород, так же важен, как правильное питание, а дыхательные упражнения на свежем воздухе являются прекрасным стимулирующим и омолаживающим средством. То же самое можно сказать о гимнастике, о подвижных играх, туризме и спортивных упражнениях на воздухе. Как часто мы этим занимаемся? И не удивительно, что стареем так поразительно быстро.

Не беритесь сразу за многое. Женщина, которой за сорок, чаще всего уже несколько отяжелела и не

сразу превратится в косулю, грациозно бегающую по полям. Каждый возраст имеет свои права, но, к сожалению, это и права старения. Уменьшающаяся с возрастом подвижность является их проявлением. Если действительно хотим помолодеть, должны не только похудеть, но и постепенно восстановить полный объем движения суставов. Лечение голодом и правильное питание значительно способствуют удалению вредных отложений из подкожных тканей, суставов, хрящей и мышц. Остальное сделает гимнастика, от которой отказываться нельзя. В большинстве случаев мы не занимаемся никаким видом спорта, но три вида упражнений можем и должны выполнять, если действительно хотим помолодеть.

1. Ежедневная, хотя бы получасовая прогулка быстрым шагом в выпрямленной правильной позе, время от времени глубокие вдохи и выдохи. Так можно пройти часть дороги на работу или обратно. К этому надо отнестись серьезно, как к упражнению.

2. Дыхательные упражнения в течение дня. Каждые 2—3 часа встать у открытого окна и глубоко медленно вдыхать, сохраняя правильную осанку. Такие вдохи и выдохи следует повторять 5—10 раз в день. Так мы проветриваем легкие и освежаем кровь.

3. Утренняя и вечерняя пяти-десятиминутная гимнастика, начинающаяся и оканчивающаяся дыхательными упражнениями.

Гимнастика не должна быть долгой, интенсивной или утомительной. Цель ее — тренировка мышц, а не похудение, хотя она этому и способствует. Омолаживающая гимнастика вырабатывает гибкость и эластичность, растягивает мышцы и связки, приводит в движение суставы, но прежде всего способствует приобретению правильной осанки, подвижности и гибкости. Речь идет об устранении начинающихся старческих изменений, сутулости и окостенения суставов. Упражнения можно подбирать по своему усмотрению, после подробного выяснения своих недостатков. Важно, чтобы все суставы и мышцы были приведены в движение. Делаем упражнения не спеша, медленно. Каждое движение повторяем не больше 10 раз, но как можно старательнее и энергичнее. Постоянно возвращаемся в исходное положение и через несколько повторений выполняем глубокие вдохи и выдохи.

Вот несколько примерных комплексов упражнений.

Условные обозначения: и. п.— исходное положение, о. с.— основная стойка — ноги вместе, руки внизу.

I. Упражнения для плечевого пояса

а) И. п.— о. с., кисти сжаты в кулаки. 1—2— руки в стороны вверх, соединить кулаки над головой. 3—4— принять и. п. Повторить 5 раз.

б) И. п.— наклониться вперед, руки вниз, кисти сжать в кулаки. Делаем рывки руками назад (стараться соединить кулаки за спиной).

в) И. п.— о. с., кисти сжаты в кулаки. 1—4— круговые вращения прямыми руками вперед, 5—8— назад.

г) И. п.— руки перед грудью, локти на высоте плеч. 1 — поворот плеч вправо, руки в стороны. 2 — и. п. 3 — поворот плеч влево, руки в стороны. 4 — и. п.

д) Круговые вращения головой вправо (5 раз) и влево (5 раз).

е) Наклоны головой вперед и назад. Стараться наклонять голову как можно сильнее.

ж) И. п.— руки вперед, кисти в замок, руки в локтях выпрямлены. Рывки руками вверх — назад. Голову держать прямо.

II. Упражнения для туловища и нижнего пояса

а) И. п.— ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1—4 круговое вращение туловища вправо. 5—8 — круговое вращение туловища влево.

б) И. п.— ноги вместе, руки на поясе. 1—4— круговое вращение тазом вправо, 5—8 — то же — влево.

в) И. п.— ноги вместе, наклон вперед. 1—4 — руки скользят по ногам, животу, груди вверх (массаж), а затем 5—8 — по плечам, бедрам вниз. Ноги в коленях не сгибать.

г) И. п.— ноги вместе, руки на бедрах. Мах ногой вперед, назад, в сторону. Поочередно левой, правой ногой.

д) И. п.— ноги на ширине плеч. 1—2 — наклон влево (коснуться левой стопы), 3—4— и. п. 5—8— то же — вправо. Ноги в коленях не сгибать.

е) И. п.— сидя на полу, ноги широко в стороны. Руками взяться за ступни ног. Наклоны вперед, касаясь головой правого колена, пола и левого колена. Ноги в коленях не сгибать.

ж) И. п.— лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднять прямые ноги и коснуться ими пола за головой. Вернуться в и. п. Сесть — руки вперед. Наклон. Ноги в коленях не сгибать.

Можно к этим упражнениям добавить и другие. Каждое должно быть выполнено тщательно, но не быстро, повторено несколько раз. Продолжительность гимнастики не более 10 минут, иначе она будет утомительна. Выполняем упражнения на коврике при открытых окнах или, по крайней мере, в хорошо проветренной комнате. Нельзя доводить себя до сильного утомления, лучше сделать небольшой перерыв. Перед гимнастикой и после нее необходимо несколько раз глубоко вдохнуть и выдохнуть. После гимнастики — полежать, расслабившись, несколько минут до полного восстановления ритма сердца и дыхания. Нельзя делать упражнения в состоянии сильного физического или умственного утомления.

Здоровой женщине после сорока, у которой еще есть менструации, можно смело начинать эти упражнения. Возможно, сначала у нее не все получится, так как фигура ее отяжелела и утратила былую гибкость. Не стоит огорчаться. Выполняйте упражнения ежедневно и постепенно достигнете полного успеха. Наградой вам будет приобретение юношеской эластичности тела.

Пожилая женщина, у которой уже давно нет менструаций, должна начинать занятия гимнастикой с большой осторожностью. У нее уже может быть развитой склероз или такие скрытые болезни, как аневризм

аорты или дегенерация сердечной мышцы, и большие физические нагрузки могут повредить. Кроме того, в пожилом возрасте упражнения должны быть легче. И конечно, не забудьте посоветоваться с врачом.

Вместе с дыхательными упражнениями можно несколько раз в день выполнять упражнения для шеи, плеч, тазобедренного пояса. Они очень важны, так как предотвращают сутулость и увядание шеи — грозных свидетелей старости.

Занимаясь ежедневно гимнастикой, мы побеждаем старость силой собственных мышц, укрепляем сердечную мышцу, оживляем циркуляцию крови, предупреждаем эмфизему легких и изменения в суставах. Гимнастика не обязательно должна быть утренней или вечерней. Ее можно перенести на любое свободное время (только не сразу после еды). Важно делать ее ежедневно. Она прекрасно влияет на желудочно-кишечный тракт: приводя в движение кишечник, противодействует запорам. Ежедневная энергичная работа мышц усиливает обмен веществ, стимулирует сгорание, а также удаление разных недоокисленных веществ, накопленных в тканях.

Часто можно услышать такое суждение: «Мне это не нужно. Хватает той гимнастики, которую делаю, когда стираю, убираю или верчусь на кухне. Достаточно устаю». Именно устает, но не омолаживается. Домашняя работа упражняет некоторые группы мышц, но не предупреждает эмфизему легких и сутулость, не приводит в движение все суставы, не улучшает общего кровообращения, не насыщает кислородом ткани, не возвращает эластичности и гибкости стареющему телу. Чтобы приобрести все это, не жалейте 10—20 минут ежедневно на гимнастику.

Кроме обычной гимнастики можно в течение дня каждые 1—2 часа заниматься так называемой секундной гимнастикой, которая заключается в коротком (1—2 минуты) напряжении отдельных мышечных групп, начиная со стоп и кончая шеей (или наоборот). Поскольку при этом не делается никаких движений, подобная гимнастика незаметна для окружающих. Ею можно заниматься где угодно: на работе, за письменным столом, в магазине, на улице, в парке, в гостях. Сокращение отдельных мышечных групп должно быть коротким. Его можно повторить несколько раз. Регулярные занятия секундной гимнастикой благоприятствуют и похудению и укреплению мышц.

Не менее полезное действие оказывают массажи, рас-



растирания тела полотенцем и щеткой. Нервное возбуждение, возникающее при этом в мышцах, переносится на внутренние органы, оживляя и наполняя энергией весь организм. Легкие массажи в виде растираний, похлопываний и разминаний мышц можно делать во время утренней гимнастики, следя при этом, чтобы движения всегда были направлены от периферии к центру тела. Сухое растирание тела щеткой (не очень жесткой, но и не мягкой, идеально чистой) делаем сначала короткими движениями, постепенно увеличивая их радиус, трем по всему телу всегда от периферии к центру быстрыми одноразовыми движениями, не повторяя их в одном и том же месте. Растирание щеткой сильно возбуждает, и его необходимо применять деликатно и осторожно.

Утренние гигиенические процедуры полезно заканчивать обтиранием тела прохладной водой (во время умывания) и энергичным растиранием жестким полотенцем. Все эти процедуры: гимнастика, массаж, растирание щеткой, влажное и сухое обтирание тела — не должны занимать больше 20 минут. Впрочем, это зависит от того, сколько времени мы можем посвятить гимнастике и нуждаемся ли в коротком отдыхе после нее.



ПОМНИМ ЛИ МЫ О ПСИХИЧЕСКОЙ ГИГИЕНЕ И ОТДЫХЕ

Советский ученый Петрова разделила здоровых, одинаково питающихся молодых собак на две группы. Одна группа жила спокойно, а другая была постоянно чем-то раздражена. Спустя некоторое время у собак «раздраженной» группы началось раннее одряхление: они облысели, сильно ослабели, у них даже выпали зубы. А «спокойные» прекрасно сохранились.

Подобное происходит и с людьми. Их мозговые клетки реагируют не только на состав крови и приток кислорода, но и на различные психические раздражители. Расстройства, огорчения вредно действуют на клетки мозговой коры, и, в свою очередь, повреждают весь организм, вызывая болезни и приближая старость. И на-

юмор, радость, счастье и хорошее настроение могут прибавить здоровья и молодости.

На этот простой принцип опирается психическая гигиена, задачей которой является создание для человека наилучшей психологической атмосферы. Все, что нас раздражает: радио ли за стеной, крики ли детей во дворе или навязчивость болтливой соседки,— сокращает жизнь и вредит здоровью, отрицательно действуя на кору головного мозга. Следовательно, неприятностей необходимо избегать, стараться о них не думать или же создать себе противоядие в виде развлечения.

«Тишина лечит» — часто видим такую надпись в больницах. Так же лечат покой, улыбка, доброе слово, деликатность и вежливость, цветы, музыка, красота и эстетика окружения. Именно об этом мы должны заботиться в нашей повседневной жизни, если не хотим быстро состариться. Женщины эмоциональные и впечатлительные быстрее подвергаются таким влияниям.

Удовлетворенность жизнью, чувство юмора и хорошее настроение — основа психической гигиены. Но, наблюдая окружающих, замечаем, что часто их настроение зависит от врожденных черт характера. Встречаются люди по натуре веселые, общительные и всем довольные. Это большей частью склонные к полноте пикнические типы. Зато худые астеники часто мрачно настроены, подозрительны и склонны видеть в жизни лишь теневые стороны. Те, кто ничем не огорчается, долго сохраняют здоровье и молодость (если их не погубит, например, беспутная жизнь). Оптимизм продлевает жизнь, пессимизм ее сокращает.

Люди щуплые и нервные избегают тяжелых физических усилий и обычно чувствительны к гармонии, удобствам, эстетике и приятной атмосфере окружения. Внезапное мрачное известие или тяжелая ситуация могут довести их до болезни. Лучшим лечением в таких случаях является отдых в живописной местности, среди успокаивающих впечатлений. Зато люди сильного ширококостного строения и спокойные, не обращающие внимания на окружение и не огорчающиеся трудными жизненными ситуациями, любят физический труд, путешествия, жаждут простора и воздуха.

В зависимости от своего конституционального типа каждый человек имеет пристрастия, которые порой сдерживает в повседневной жизни. Но в праздничные дни и во время отпуска он должен расслабляться. Нель-

ся навязывать свои вкусы другим. Это противоречит принципам психической гигиены. Надо хорошо изучить себя, свои склонности и возможности, а развлечение и отдых планировать согласно своим потребностям, только тогда они дадут радость, разрядку и омоложение. Например, люди впечатлительные и деликатные должны избегать фильмов и книг на криминальные и военные темы. Подобные развлечения — «отрава» для коры их головного мозга.

Идеальным и полноценным отдыхом является сон. Во время работы как физической, так и умственной в работающих тканях накапливаются вредные вещества, так называемые продукты утомления, которые должны быть нейтрализованы или удалены. После тяжелой мышечной или умственной работы организм не способен к усилиям. Во время сна кровь очищается, а мозговые клетки восстанавливают свою работоспособность. Хороший, глубокий, естественный сон разглаживает морщины лучше, чем любые кремы и массажи, придает упругость и жизнеспособность всем тканям, избавляя их от токсических продуктов утомления. Сон должен длиться около 8 часов в сутки, а ложиться спать следует не позднее 10 часов вечера.

Следует ли спать после обеда? Это личное дело каждого и зависит от его возможностей и привычки. Во всяком случае, после обеда или после возвращения с работы необходим по крайней мере 20-минутный отдых, так называемая разрядка лежа с абсолютным расслаблением мышц и отрывом мыслей от ежедневных забот. Чем старше женщина, тем чаще и продолжительнее должен быть ее отдых. Занимаясь домашней работой, также необходимо давать телу периодический отдых (5—15 минут) каждые 2—3 часа и даже каждый час, если трудитесь вы очень интенсивно. Конечно, не всегда можно прилечь, но всегда можно заняться другим, более легким делом, изменить положение тела, расслабить мышцы. Временно прекратить умственную работу можно в любой ситуации. Различная деятельность по-разному приводит в движение определенные центры и мозговые клетки. Секрет хорошего отдыха состоит в том, чтобы освободить работающие клетки и дать им отдохнуть, а в это время привести в действие другие. Поэтому смена деятельности является таким же отдыхом, как и всякая перемена впечатлений.

Изматывающая неинтересная работа, будничность и

скука способствуют старению, ибо постоянно утомляют одни и те же центры мозга и не дают им отдыха и расслабления. Поэтому люди, обычно ведущие однообразный, а вернее скучный образ жизни, во время отпуска должны искать сильных впечатлений, например планировать развлекательные мероприятия. И наоборот, те, кто работает в постоянном шуме, спешке и раздражении, должны искать тишины и покоя.

Ни в коем случае не следует проводить отпуск дома в привычной обстановке — такой отдых не омолодит. Поэтому каждая домохозяйка должно также отдохнуть от семейных дел, детей и мужа и свой отпуск ей желательно провести вне привычного круга забот.



КУРЕНИЕ — СМЕРТЕЛЬНЫЙ ВРАГ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ

Вредные последствия курения так основательно доказаны наукой и так много об этом говорится и пишется, что остается только удивляться, почему курящим потворствуют, почему некурящие постоянно терпят их общество.

Каждый курильщик, дымящий в обществе, характеризует себя как эгоист, считающий, что атмосфера — его собственность. Никого нельзя принудить заботиться о своем здоровье, но и никому не позволено портить здоровье других людей. Ведь пребывание в обществе курящего и вдыхание дыма от его сигареты (так называемое пассивное курение) так же вредно, как курение активное. Не один курящий муж был виновником тяжелой болезни своей некурящей жены и даже не задумался об истинной причине. Да и не каждый врач обращает на это внимание, а ведь его должно интересовать не только то, курит ли его пациент, но и пребывает ли он в обществе курящих? Фатальные результаты этой привычки так хорошо известны, что я не буду на них останавливаться. Напомню только, что курение (как активное, так и пассивное) усиливает предрасположенность к склерозу и гипертонии, коронарной болезни и инфаркту миокарда, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, хроническим бронхитам и раку

легких. Надо знать, что курение сильно сужает сосуды, особенно кожи лица, из-за чего она становится бледной и быстро стареет. У молодых девушек это незаметно, но уже после тридцати, а особенно сорока лет, разница между курящей и некурящей значительно заметнее. У некурящей женщины в этом возрасте еще хороший цвет лица и, если она смогла сохранить стройность, выглядит весьма привлекательно. О курящей, к сожалению, этого не скажешь. Курение старит женщин и потому, что оказывает вредное воздействие на яичники, понижая их гормональную деятельность, что отражается на внешности, а также может проявиться в расстройстве месячного цикла и даже в бесплодии.

Склероз развивается чаще у мужчин. Курение еще больше усиливает и ускоряет его. Поэтому уже к сорока годам у курящих мужчин случаются инфаркты, а к шестидесяти — тяжелые мозговые инсульты с последующим слабоумием, вызванным склеротическим размягчением мозга. И у женщин курение способствует развитию склероза, но выявляется это в более позднем возрасте. У молодых же женщин курение вызывает склонность к нервным расстройствам, язве желудка, бронхиту.

Курение перечеркивает стремление к настоящему омолаживанию, необходимо от него отказаться. Разговаривая с женщинами на эту тему, обычно слышишь: «Не откажусь. Это мое единственное в жизни утешение» или «Не могу бросить курить, потому что сразу ужасно поправлюсь. Уже пробовала». Первый ответ (но не из уст молодых красивых женщин, имеющих все для счастья) может вызвать сочувствие, но даже если так аргументирует женщина, которой за сорок, ей необходимо напомнить, что утрата здоровья и красоты — чересчур высокая цена за столь сомнительное наслаждение. Привлекательная свежесть и по-настоящему хорошее самочувствие, наверняка, доставят ей большую радость. Когда же речь идет о боязни пополнеть, необходимо предвидеть одну тактическую ошибку. Курение вырабатывает рефлексы в области губ и полости рта. Отказываясь от сигарет, мы пытаемся удовлетворить нужду в них конфетами, что, конечно, ведет к полноте и вредит здоровью не меньше. Эти приобретенные в курении рефлексы надо погашать. Если не удается сразу, не привыкайте к конфетам: пусть их заменят яблоко, морковь или жевательная резинка.

Тем, кто хочет отучиться курить, лучше начинать с постепенного сокращения количества выкуренных за сутки сигарет. Советую при этом для уменьшения вредных последствий соблюдать следующие правила: не вдыхать дым глубоко; не курить сигарету до конца, используя самое большое — половину ее длины; не курить натощак, а также во время выпивки; не курить в закрытых помещениях и там, где не положено, а особенно при детях, для которых сигаретный дым исключительно вреден.

Необходимо, наконец, покончить с терпимостью к курящим! Пора категорически их осудить. Тот, кто хочет курить, пусть оставит общество и делает это в уединении, там, где никого, кроме себя, не отравит. Преувеличение? Отнюдь нет. Представим, сколько раз в день некурящие вынуждены глотать дым, общаясь с курильщиками, которые настолько перестали стесняться, что даже не утруждают себя вопросом: «Можно ли?». Раньше курение в присутствии женщин считалось неприличным и этого не позволял себе ни один уважающий себя мужчина. Сегодня женщины сами курят. Кто будет влиять на молодежь, кто поставит преграду этому злу, которое приобретает угрожающие размеры?

Всемирная организация здоровья обратилась с призывом не курить на собраниях. Это очень серьезный шаг по пути к устранению этого настоящего бедствия. В Польше запрещают курить в публичных местах. Существует у нас и общественный комитет по борьбе с курением. Он имеет несколько отделов в больших городах, где созданы консультации для лиц, которые хотят бросить курить.

НАША БОЛЬШАЯ НАДЕЖДА — КОСМЕТИКА



Каждая женщина в борьбе за сохранение красоты очень надеется на косметику, которая чаще всего ограничивается очищением кожи от угрей и наружными процедурами. Эффект самих косметических процедур непродолжителен и потому не стоит возлагать слишком большие надежды на косметологов — «жре-

нов» красоты. Гораздо эффективнее правильный режим, полноценный сон, отдых. Чтобы по-настоящему омолодить и украсить женщину, необходимо выяснить, как она питается, спит, работает, какие заботы ее волнуют.

Косметика — это роскошь, которую можно себе позволить только тогда, когда выполняются основные требования гигиены. Питание кожи кремом? Да, некоторое благотворное действие его неоспоримо. Еще лучше процедуры, стимулирующие кровоснабжение кожи (массажи, паровые ванночки). Но существеннее и важнее питание и стимулирование тканей кожи изнутри — через кровь и нервные окончания. Не помогут искусственные витаминные кремы, если в организм поступает слишком мало витаминов. И что может сделать усиленная циркуляция крови в коже, если в крови повышенное содержание шлаков?

Лечение не может быть заменено косметикой. Не касается это, конечно, косметического грима. Подкрашивание волос, бровей, ресниц, губ, щек не имеет ничего общего с заботой о здоровье, молодости и красоте. Эти процедуры имеют исключительно психо-эстетическое значение и в таком смысле весьма полезны, потому что мы должны заботиться о своей внешности, нам не должно быть безразлично, какое эстетическое впечатление производим мы на окружающих. Но легкость, с которой можно создать «вид с иголочки», таит в себе опасность, особенно для женщин еще молодых, для которых косметика — искусный гример. Скрывая усталость, бледность от окружающих, она обманывает и саму женщину, позволяет ей временно забыть о необходимости следить за здоровьем, что включает и полноценное питание и отдых. Только во время климакса, когда косметика уже не спасает, обнаруживаются последствия многолетней запущенности организма.

Женщина после сорока, не взявшаяся энергично и основательно за обновление своего организма, не может надеяться на косметику, не вернет она ей утраченной молодости. Спасительные процедуры: паровые ванночки, маски, душ, массаж — становятся все менее эффективными именно тогда, когда их воздействие больше всего желательно. Читаем в различных журналах советы, берем в руки ту или иную набитую рецептами брошюру и думаем с сожалением: «Ах, если бы у меня

было время, деньги и силы на все это... Наверно, вернула бы еще молодость». Все эти сетования можно назвать лечением методом невозможного, по образцу: «Ты не применяла? Поэтому — не помогло, твоя вина». Не будем слишком огорчаться, если не найдется сил и времени на выполнение всех косметических процедур, указанных в книгах и брошюрах. Ежедневная гимнастика, ванна, достаточный сон, свежий воздух и правильное питание — великолепные маски, компрессы и питательные средства, действующие через кровь на все органы и ткани нашего тела.

Кровь питает и омывает кожу, ткани. Мозг регулирует жизнедеятельность и работу всех органов. Если кровь будет чистой, насыщенной кислородом и питательными веществами, если мозг будет отдохнувшим, можно не волноваться за кожу, волосы, зубы, за сердце и печень, желудок и кишечник — все наши ткани и органы прекрасно справятся со своими функциями и не будут причинять нам забот.

Но это не значит, что мы не должны прислушиваться к рекомендациям косметологов и выполнять их хотя бы в скромном, доступном для нас объеме. Пяти минут (после вечернего умывания) хватит, чтобы расчесать щеткой волосы, сделать легкий массаж лица и наложить питательный крем на веки и шею. Раз в неделю сделаем паровую ванночку и какую-нибудь маску. Среди множества рекомендаций косметолога каждая рассудительная женщина выберет себе те, что легко сможет выполнить, но не придаст им первостепенного значения. Заботясь о сохранении красоты и молодости, она прежде всего должна помнить об основных правилах гигиены.

СЕМЬЯ — ИСТОЧНИК СЧАСТЬЯ ИЛИ ГОРЬКОЙ ДОЛИ



Брак и семью освещает любовь. Но семья лишь тогда является источником счастья, когда между мужем и женой, родителями и детьми царят дружба, согласие. Если же в отношения близких людей вкралась враждебность, семья становится источником горькой до-

ли. Эти обстоятельства оказывают огромное влияние на здоровье и внешность женщины, которая в большей степени, чем мужчина, психически и физиологически связана с домом и семьей. Поэтому в книге, посвященной гериатрической профилактике женщин, нельзя обойти эти проблемы.

Вот молодая пара во время бракосочетания. Он — в торжественном черном костюме, она — в белом платье. Множество цветов, улыбок, добрых пожеланий. Эта минута всегда волнующа. А что дальше? Какую семью они создадут? На каком фундаменте собираются ее строить?

Я была когда-то на лекции врача, говорившей, что супружество по любви всегда обречено на провал, ибо любовь надевает розовые очки, которые потом безжалостно срывает совместная жизнь, показывая человека таким, каков он на самом деле. Значит, неизбежно разочарование, подтачивающее и ослабляющее связь между супругами. Зато в браке по расчету этого не бывает, ибо безумства и экстазы не были запрограммированы, а достоинства партнеров, трезво оцененные перед свадьбой, дают плоды в виде уважения и возрастающей симпатии, которые постепенно превращаются в длительную дружбу и прочную привязанность.

Лекция вызвала спор, и после нее многие собрались вокруг докладчицы. Одна пожилая женщина все повторяла с беспомощным сомнением: «Но как же это возможно? Замуж... Без любви? Без влюбленности?»

То-то и оно! Очарование, часто принимаемое за любовь, очень облегчает решительный шаг, обещая много счастья, но главным образом перед свадьбой, когда утопаешь в мечтах и розовых надеждах. После свадьбы головокружение удивительно быстро проходит, а для счастья необходимы прежде всего рассудительность, трудолюбие, терпение и способность к прощению. Лучше, однако, не надеяться на эти свои качества и выбирать партнера, которому не нужно будет слишком многое прощать. Супружество — это не роман, а общность на всю жизнь не только «ложа и стола», но и всех дел, от самых малых до великих. Это — союз, благодаря которому должны родиться и вырасти новые полноправные граждане. Все это хорошо знают, однако многие молодые люди забывают, что взаимное уважение, сходство характеров, дружба, общие интересы и взгляды являются факторами, которые должны по-

стоянно цементировать этот союз. Для вступления в брак необходимы физическое влечение и взаимная симпатия, словом, то, что мы называем «нравиться». Но беда, если сексуальное влечение будет так сильно, что целиком затмит отсутствие духовной общности.

А дети? Как завоевать их дружбу? Почему вокруг столько родителей, которые за все свои труды и старания, связанные с рождением, воспитанием и образованием ребенка, в результате приобретают в нем врага, с которым нельзя найти общий язык? Почему во многих случаях такая «награда» ждет именно того, кто с наилучшими намерениями жертвует собой, перегружается работой, только бы детям всего хватало? Многие люди среднего и старшего поколения мечут громы и молнии на нынешнюю молодежь, критикуя ее эгоизм, неблагодарность, сексуальную распущенность и бессмысленный протест против родителей. Правда, эти явления порой встречаются среди молодежи, но ничто не ново под луной. Сто лет назад общество возмущалось юношами, которые не умывались, носили длинные волосы и стремились разрушить привычный порядок. Только тогда их называли не хиппи, а нигилисты. Но они вызывали такое же возмущение. Потом они постарели и у них исчезло желание устраивать демонстрации. Пройдет это и у наших «нестриженых». Для того и существует молодость, чтобы бунтовать, и старики, чтобы твердо держать жезл рассудка. Кто-то умный сказал: «Не огорчайся, что сын не слушает твоих наставлений, это только кажется. Он их хорошо запоминает и в будущем то же самое, слово в слово, повторит своему сыну».

Часто слышим: «Ребенок воспитывается не для того, чтобы ждать от него в старости благодарности и заботы. На это нельзя рассчитывать. Ребенок воспитывается для общества, не для себя». Такими рассуждениями, в основе которых кроются горечь и разочарование, старшее поколение пытается оправдать свои ошибки. На это мы ответим: «Для общества? Какую же ценность для общества представляет неблагодарный эгоист, который забывает о своей матери или старой одинокой бабушке, нуждающейся в помощи?» Нельзя, конечно, воспитывать ребенка для собственных эгоистических потребностей, но надо сделать его полноценным человеком, а такой сам поймет, кем являются для него родители и как он должен к ним относиться.

Если сегодня часты случаи, когда молодые люди не проявляют должной любви и уважения к родителям, взрослым надо всерьез задуматься о пробелах в воспитании. Тут можно выделить две основные причины. Первая в том, что родители нынешней подрастающей или уже подросшей молодежи — это люди, пережившие самую страшную из войн, что тяжело отразилось на их нервной системе. Поэтому так часто встречаются у них неуравновешенность, недостаток терпения, неумение создать спокойную атмосферу в доме, необходимую для правильного воспитания детей. Вытекающие из этого последствия особенно проявляются там, где между отцом и матерью существуют конфликты, мешающие дружно воспитывать детей. Вторая причина — это изменение модели дома и семьи. Тип многодетной семьи уже исчезает, а ее место занимают семьи, ограничивающиеся одним, самое большее двумя детьми. О демографическом взрыве сегодня можно говорить только по отношению к населению Азии, Африки или Южной Америки. Зато европейские общества заметно стареют и вымирают. Их натуральный прирост низок.

Каковы причины ограничения количества детей? Их много: стремление женщины к профессиональной деятельности, развитие промышленности, которая потребовала дополнительных рабочих рук и увела домашнюю прислугу в общественное производство, трудные жилищные условия и т. д. Имеют ли они существенное значение? Одно можно утверждать с уверенностью: причины эти не материальные, так как обычно чем выше жизненный уровень, тем меньше детей. Никто не станет утверждать, что жилищные условия после войны у нас были лучше, чем теперь, а женщины свободнее и имели меньше забот и занятий. Известно, что благосостояние общества в течение последних лет значительно улучшилось, а рождаемость сократилась. Возросло количество кооперативных квартир, односемейных домов и личных машин, но при этом все чаще возникает в семьях серьезное беспокойство по поводу детей, особенно единственных.

Известный польский гинеколог, профессор Рошковский сказал, что один ребенок — это ребенок страха. Можно добавить, что не только страха, но и больших воспитательных ошибок. Родители, имеющие только одного или двоих детей, постоянно дрожат за них,

5 Зак. 240

легко попадая под деспотическую власть своего обожаемого отпрыска, становясь его пленниками. Какую горькую картину представляет усталая, нагруженная свертками мать, которая на свободное место в трамвае сажает своего уже достаточно большого ребенка, а сама стоит, как покорная рабыня, стараясь уловить каждое желание маленького тирана, чтобы немедленно исполнить его. Таким тираном становится уже двух-трехмесячный малыш, который быстро учится криком вымогать желаемое, а через несколько лет надежным оружием его становится, например, отказ от еды. Стоит ему отрицательно покачать головой и оттолкнуть предложенную еду, и он приобретает неограниченную власть над всей семьей, члены которой наперебой рассказывают сказки, приносят игрушки и исполняют все капризы, только бы домашнее божество изволило что-нибудь проглотить. Так создается сильный психический стереотип, глубокое убеждение, что отец и мать существуют только для удовлетворения желаний. Пусть попробуют отказаться, не согласиться на что-нибудь, тогда позднее, уже в период созревания, он скажет им: «Я не просился в этот мир» и даже пригрозит самоубийством. Это как раз логическое последствие такого семейного уклада, в котором на первом месте ребенок и исполнение всевозможных его желаний и требований. В результате у детей воспитываются крайний эгоизм и неблагодарность, а также враждебность к родителям, которые не на все могут согласиться и не все могут дать. У родителей же нарастает безумный страх перед необходимостью иметь второго ребенка, который в этих условиях станет тяжестью не по силам.

Часто говорят: «Ребенок должен иметь условия, ребенку надо дать». Очень правильно. Только какие условия и что дать? Любовь — да, ее получает, пожалуй, каждое дитя, даже нежеланное, потому что после рождения становится любимым. Но как? Какова же эта любовь родителей к детям? К сожалению, слишком часто она эгоистична и крайне безрассудна. В ребенке видят забаву, пока маленький, игрушку, которую балуют, наряжают напоказ и для собственного удовольствия, а когда подрастет, хотят, чтобы был гордостью, которой можно хвастаться, чтобы реализовал те мечты, которых родители не смогли осуществить сами. Эгоистична не только та любовь, ради которой готовы

выполнить абсолютно все капризы ребенка, но и та, что ради его «блага» сковывает индивидуальность строгими приказами и страхом перед наказанием, не уважая личных тайн, не признавая права самостоятельных решений и собственной жизни. «Ты должен сделать, потому что я так говорю. Без обсуждений!» — таким языком говорит не любовь, а властолюбие.

Так какой же должна быть любовь? Та, в которой так нуждается ребенок? Прежде всего рассудительной, постоянно сознающей, что он такой же человек, как и вы, но и другой, особенный и неповторимый. Пока он — маленькое, беспомощное существо, учится жизни и познает мир. Но он растет, развивается и становится взрослым полноправным человеком. Родители должны руководить этим развитием. Если бы, представляя своего потомка взрослым, они чаще задавали себе вопросы: «Каким человеком вырастет? Какими будут его характер и отношение к обществу?», избежали бы многих ошибок.

Пока ребенок мал, мысль его не развита, в воспитании большую роль играет приобретение соответствующих условно-рефлекторных стереотипов. Касаются они как ежедневных действий, так и отношения к окружающему миру. Нервная система ребенка восприимчива и пластична, и любой стереотип вырабатывается легко. Необходимо помнить, что каждое действие, каждый раздражитель, повторяемый неоднократно, могут выработать определенные привычки. Одни возникают легче, другие — труднее, в зависимости от врожденных склонностей. Воспитание малыша уже с первых месяцев жизни состоит именно в том, чтобы выработать у него полезные стереотипы и не допустить возникновения вредных привычек. Поэтому так важны твердость и последовательность в общении с малышом. Он должен как можно раньше понять, что, хотя его и любят и заботятся о нем, но в то же время от него многого требуют, а невыполнение этих требований влечет за собой наказание. Позднее, по мере развития умственных способностей, необходимо объяснить ребенку сущность биологических процессов (если речь о здоровье), обязанностей. Поручения же давать не от имени своего авторитета и родительской власти, а как объективное требование, обращаясь к разуму, упражняя волю и показывая соответствующий пример.

В общем, этого нетрудно добиться, если между ро-

дителями в вопросах воспитания царят согласие, уважение и взаимопонимание. Конфликты между ними, взаимная вражда, ссоры и эксцессы действуют на нервную систему ребенка отравляюще и губят все достижения воспитания.

Один учитель поручил своим ученикам-старшеклассникам написать сочинение на тему: «Как воспитывали бы вы своих детей?» Их мнения заслуживают внимания. 80 % на первое место поставили создание в доме атмосферы взаимопонимания, уважения и дружбы. На втором месте оказались воспитательные вопросы, а быт — на последнем. Ни в одном сочинении не было претензий к родителям из-за недостатка комфорта и материального благополучия. Учитель утверждал, что дети больше ценят хорошее настроение родителей, чем хороший обед. И не удивительно, что среди злобных криков, стычек вырастают трудные и невоспитанные дети. Без солнца не растет ни одно растение. Доброжелательная атмосфера — то же солнце для детей. Они имеют на нее полное право.

Выше уже подчеркивалось, что большинство вредных привычек, особенно в области питания, возникает уже в раннем детстве и даже в младенчестве. Ярким примером тому служит пристрастие к сладостям. Есть матери, которые, чтобы успокоить младенца, дают ему сахар в соске, и грудные дети заболевают тяжелыми катарами кишечника, страдают нарушениями обмена веществ, нередко со смертельным исходом. Посмотрите, как много сладостей съедают маленькие дети, как рано у них портятся зубы, как часто они болеют. И никто не задумывается над причиной, не делает выводов, а дурная привычка продолжает развиваться и сопутствует человеку всю жизнь.

Необыкновенно важными являются подготовка ребенка к жизни в обществе, в коллективе, привитие ему тех психических стереотипов, привычек и добродетелей, которые необходимы для жизни среди людей. Таким первоначальным коллективом и великолепной школой жизни является собственная семья, но только тогда, когда в ней царят порядок и согласие, когда каждый знает свои обязанности и права. И, конечно, лучше, когда семья многочисленна, ребенок в ней не единственный и должен считаться с братьями и сестрами, помогая им, заботясь о них, опекая и жертвуя своими интересами ради ближних. Каждый нормаль-

ный ребенок хочет иметь братьев и сестер и часто напоминает об этом родителям. Но когда после появления новорожденного родители переносят на него часть своих чувств и забот, а старший обделен вниманием, он ревнует. Таких ситуаций легко избежать.

Заглядывая в будущее, задумаемся, каким большим благодеянием для человека является воспитание его среди сестер и братьев, которые составляют круг наиболее доверительных и близких людей, всегда готовых прийти на помощь. К сожалению, этот аргумент мало принимается во внимание современными родителями, которые забывают о том, что единственный ребенок обижен жизнью и в определенном смысле — сирота. Может показаться, что рождение и воспитание нескольких детей обременительно для женщины, которая в этом случае значительно быстрее стареет. Это не так. Геронтология убедительно доказывает, что именно многодетные матери имеют больше шансов прожить дольше. Среди долгожителей много женщин, родивших по 8—10 детей. Это им ни жизни, ни молодости не сократило, скорее — наоборот, прибавило. Не беременности и роды (даже частые) изнуряют женщину, разрушают ее здоровье неправильное питание, курение, неблагоприятная домашняя атмосфера, постоянное нервное напряжение.

А хлопоты, усилия, заботы, расходы, связанные с воспитанием детей... Ну что ж, если мы отбросим то, что является продуктом нашего самолюбия, снобизма, моды, разных ненужных и даже вредных привычек, все будет выглядеть проще и легче. В одной из предшествующих глав я писала об истинной иерархии ценностей. Семейную жизнь надо строить так, чтобы облегчить свой труд, не теряя времени и сил на дела несущественные. К примеру, вместо того чтобы печь пироги для детей, купите им фрукты, а сэкономленное время посвятите приобретению полезных знаний для своего духовного развития. Или вместо того чтобы мучиться несколько дней над приготовлением лакомств к празднику, лучше запланируйте на это время какую-нибудь интересную экскурсию. Тем самым сбережете силы, нервно расслабитесь, отдохнете, избежите переедания.

В домашних заботах важны организация труда и правильное распределение обязанностей между членами семьи. Большую ошибку совершают женщины, которые исполняют в семье роль покорной служанки

детей и мужа, делая из них требовательных тиранов. Современный человек, получивший в помощь совершенную технику, обслуживает себя сам. Это важный принцип воспитания. Каждый в доме убирает за собой, сам пришивает оторвавшиеся пуговицы и чистит обувь. Если не умеет, научится — об этом и идет речь. Дети в школьном возрасте должны помогать по дому, обучаясь практически всем тем навыкам, которые потом пригодятся в самостоятельной жизни. К ним надо приучить не только девочек, но и мальчиков. Во многих семьях всю домашнюю работу сваливают на девочек (это часто мешает учебе), в то время как у мальчиков остается много времени для игр с товарищами. И не удивительно, что в результате такого воспитания мы видим вокруг столько больных, изнуренных жен и столько мужей, проводящих свободное время в пивных или у телевизора. По-прежнему распространено мнение, что мужчина создан для «высших» дел и только ему принадлежат свободное время, развлечения, карьера, должность, хороший заработок и... право на новую жену, поскольку измученная подруга жизни очень постарела. Постоянные перегрузки, отупляющая домашняя круговерть, отход от профессиональных стремлений — это наболевшие проблемы очень многих женщин.

Необходимо, наконец, понять, что дом и семья — это общее достояние, требующее совместных усилий и стараний. Никогда не добьемся мы настоящего равноправия, если не начнем эту борьбу у себя дома. Совместный труд на общее благо сплачивает семью, помогает поддерживать между детьми и родителями чувства дружбы, товарищества и взаимопонимания, которые являются гарантией семейного счастья.

Гинекологи заметили, что бездетные женщины труднее переносят климакс и легче впадают в депрессию, чем те, у кого есть дети. Это естественно. Мать не так сильно огорчается, старея, ибо заново переживает молодость в детях, которые при ней подрастают и расцветают. Утрата красоты не является для нее глубоким огорчением, если она может гордиться красотой дочери, а ее успехи, удачи воспринимает, как свои. Хорошо воспитанные и здоровые дети, живущие в дружбе с родителями, являются могучим источником счастья для женщины, особенно в период старения. Именно это я хочу подчеркнуть в данном разделе.





ЧУДЕСА УЛЫБКИ И ДОБРОГО СЛОВА
(или немного психологии на каждый день)

Стефан Гарчиньский в своей книге «Искусство беседы» приводит следующую историю:

— Я ненавижу мужа. Все бы сделала для того, чтобы он страдал.

— В таком случае,— отвечает врач пациентке,— начинайте говорить ему комплименты. Когда он поверит, что вы его очень любите, и не сможет без вас жить, предложите развод.

Некоторое время спустя врач и пациентка встречаются снова.

— Я вам очень благодарна,— заявляет она.

— Вы прислушались к моему совету?

— Да.

— Тогда пора разводиться.

— О нет! Я влюбилась в мужа.

Этот известный анекдот прекрасно иллюстрирует основной психологический принцип: каждый жаждет доброго дружеского слова и симпатии, а получая, платит взаимностью. Если мы победим усталость, скуку и обиду и начнем улыбаться окружающим, безусловно, только выиграем от этого. Мы влюбимся в людей и мир, а такая любовь очень омолаживает. Улыбка — самое дешевое и самое эффективное косметическое средство. Если не верите этому, подойдите к зеркалу и придайте своему лицу обычное утомленное, угрюмое выражение. На сколько лет вы выглядите? А сейчас улыбнитесь и сравните...

Некоторые женщины стараются не смеяться, считая, что смех способствует появлению морщин. Это глубочайшее заблуждение. Смех не вызывает морщин. Впрочем, не они выдают наш возраст. Больше всего старит нас выражение утомления и горечи, вызывая обвисание черт лица. А улыбка это предотвращает.

Американский писатель Дейл Карнеги в книге «Как приобретать друзей и оказывать влияние на людей» называет смех одним из условий приобретения себе друзей. А кому из нас они не нужны? Вот несколько отрывков из этой интересной книги.

«Смех ничего не стоит, но многое может сделать. Обогащает того, кто его получает, не обедняя того, кто отдает».

«Улыбка продолжается одно мгновение, а порой оставляет вечный след»

«Нет человека настолько богатого, чтобы он мог обойтись без

[illegible] такого бедняка, который был бы не в состоянии [illegible]».

«Улыбка создает счастье в семье, является отдыхом для уста[illegible], светом для разочарованных и грустных и наилучшим про[тиво]ядием, которое создала природа против несчастья».

Что можно добавить к этим словам? Попробуем улыбнуться, а силой воображения изменим наше настроение. Гнев утихнет, претензии исчезнут, все станет иным, более легким и милым.

Не только смех должен быть нашим оружием в борьбе за жизненные успехи и счастье. Дейл Карнеги предлагает и другие психологические методы.

«Если хочешь,— советует он,— чтобы тебя полюбили сразу, найди в ближнем то, чему можешь искренне удивляться, и скажи ему об этом. Например, однажды, зайдя по какой-то надобности на почту, я заметил утомленное, разочарованное лицо служащего. Обратив внимание на необыкновенную густоту и красивый цвет его волос, я сказал, расплачиваясь: «Ну и волосы у вас! Позавидуешь!» Как же засветилось, как посветлело лицо бедняги, как он выпрямился, как похорошел! Уверен, что в тот день он возвращался со службы в прекрасном настроении и, рассказывая дома о разговоре со мной, смотрел в зеркало, повторяя: «Ну, какие волосы!»

Рассказав как-то об этом случае, я услышал от собеседника удивительный вопрос: «А что вы за это хотели получить?»

Черт побери, если мы настолько корыстны, что не умеем дать капельку счастья другим без надежды на расплату, если души наши не больше яблока, то пусть нас в жизни встречают одни поражения, ибо воистину ничего больше мы не заслуживаем».

Искренняя заинтересованность, искусство внимательно выслушать, не прерывая и не навязывая своих взглядов (очень редко встречающееся искусство), и умение вызвать чувство собственного достоинства у собеседника, метко применив похвалу,— это главное оружие в борьбе за человеческую доброжелательность и успех в личной жизни. Каждый ощущает голод похвалы, признания и доброго слова и так редко получает их в повседневной жизни даже от близких. В доказательство своих утверждений Карнеги приводит много примеров из жизни известных людей, для которых дорога к славе, достатку и успеху началась с того, что в определенный момент они сумели применить это психологическое оружие, приобретя симпатию и благодарность лиц, которые потом помогли им в достижении цели. Среди известных артистов и писателей много таких, кто в молодости жил очень тяжело и никогда не развил бы своего таланта, если бы не встретил человека, кото-

рый своевременно поддержал, похвалил и тем самым подтолкнул к творчеству. В их числе Карузо, Диккенс, Уэллс и другие. Конечно, можно возразить, что нетрудно хвалить, когда есть за что. Но они прошли тяжелый путь, прежде чем был замечен их талант. Не все мы обладаем талантом, но каждый несет в себе искру, которую можно разжечь. К сожалению, эти искры слишком часто гаснут в неблагоприятной атмосфере равнодушия.

Карнеги приводит историю, рассказанную одной женщиной.

«Еду мне приносила служанка Мария из ближайшего отеля, некрасивая, жалкая, убогая и телом, и духом. Однажды, когда она вошла с тарелкой макарон, держа ее своими толстыми красными руками, я ей сказала: «Мария, ты даже не представляешь, какие сокровища скрываются в тебе».

Она с минуту сосредоточенно помолчала и затем проговорила со всей искренностью: «Никогда бы этого не подумала!».

На кухне Мария рассказала о нашем разговоре, и такова сила веры, что никто не стал насмехаться над ней. И с того дня она стала пользоваться уважением у окружающих. Но наиболее удивительная перемена произошла с самой Марией. Поверив, что является носителем невиданных сокровищ, она стала так тщательно ухаживать за своим лицом и телом, что ее изголодавшаяся юность, казалось, расцвела и скрыла ее непривлекательность. Кончилось тем, что Мария вышла замуж за племянника директора отеля и из судомойки превратилась в даму».

«Начальник тюрьмы Синг-Синг говорил мне,— пишет далее Карнеги,— что похвала делает откровенными даже самых закоренелых преступников, в то время как от упреков и острой критики они еще больше замыкаются. Никогда я не был преступником, а тем более заключенным Синг-Синга, но, оглядываясь назад, могу вспомнить многие моменты жизни, когда доброе слово в корне меняло мои намерения».

«Попробуй применить принцип высокой оценки на близких,— заключает Карнеги.— Не ходи далеко, взгляни на свою жену, которая, ей-богу, должна была иметь когда-то достоинства, поскольку ты женился на ней. Сколько времени прошло с тех пор, как ты ее последний раз похвалил?

Если не можешь говорить ласковых слов, не женись. Хвалить свою будущую жену перед свадьбой мило, хвалить после свадьбы — необходимо и даже, если хотите, вопрос личного благополучия.

Супружество — обширное поле для дипломатии. Здесь нет места прямолинейности... Ни одна женщина не в состоянии понять, почему мужчина не прилагает тех же усилий для достижения счастья в супружестве, какие он затрачивает на бизнес или карьеру, оставляя на волю случая наиважнейшую область своей жизни».

То же самое, даже в большей степени, относится к женщине. Супруги должны оба понять, что их дом — не место, где можно класть на стол грязные ноги.

Это — оазис покоя и отдыха, это — святыня, где совершается формирование новых людей, которые станут такими, каким был дом, откуда они вышли.

В разделе о супружеском счастье Карнеги приводит несколько примеров из жизни женщин, известных в истории последнего столетия как жены высокопоставленных лиц. Имея все условия для счастья — красоту, здоровье, богатство, славу, эти женщины быстро сумели убить любовь мужей и похоронили свое супружеское счастье в неустанном брюзжании, ревности, приобретя взамен одиночество.

Подобные случаи, к сожалению, слишком часто встречаются и в нашем окружении. Я позволю себе привести два совершенно противоположных примера из той же книги Дейла Карнеги.

«Могу совершить множество безумств,— сказал однажды Дизраэли, известный государственный деятель Англии XIX века,— но никогда не женюсь по любви». В 35 лет, будучи холостяком, он сделал предложение богатой вдове, старше его на пятнадцать лет. Мари Энн, хорошо понимая, что Дизраэли ее не любит и женится ради денег, попросила повременить один год, так как хотела изучить его характер, а затем вышла за него замуж. Все это выглядело очень прозаично и смахивало на торговую сделку, но случилась парадоксальная вещь. Брак Дизраэли был отмечен падкими на сенсацию и сплетни ежегодниками как пример, достойный подражания.

Богатая вдова, на которой женился Дизраэли, не отличалась ни красотой, ни молодостью, ни особой интеллигентностью. Речь ее была насыщена безграмотными оборотами и смешными ошибками. Ее манера одеваться была несколько странной, а меблировка и украшение дома — весьма причудливыми. Но эта женщина проявляла гениальность там, где речь шла о жизненно важном в супружестве — об искусстве отношений с мужчинами.

Она не пыталась соперничать с мужем на интеллектуальном поприще. Возвращаясь домой усталым после вечера, проведенного в остроумной беседе с герцогинями, он отдыхал и расслаблялся, слушая легкую болтовню Мари Энн. Дом все больше становился для него местом, где он, образно говоря, сняв интеллектуальные ризы, мог отогреваться в лучах любви своей жены. Часы, проведенные в обществе стареющей жены, были самыми счастливыми в его жизни. Она была его помощницей, собеседницей и советчицей. Каждый вечер Дизраэли спешил домой, чтобы рассказать ей парламентские новости, а каждое свое новое предприятие обсуждал с женой, и она никогда не сомневалась в его успехе.

Далеко было Мари Энн до совершенства. Но в одном она его все же достигла: за тридцать лет совместной жизни ей не надоело неустанно говорить о муже и восхищаться им. Дизраэли сказал однажды: «Мы прожили вместе тридцать лет и ни на минуту она мне не наскучила». А ведь в обществе Мари Энн считали глупой. Дизраэли никогда не скрывал того, что жена была самым главным человеком в его жизни, и это подтверждают слова Мари



ру: «Благодаря его доброте моя жизнь была полосой непрерывного счастья». Он никогда не критиковал ее, не произнес ни слова упрека, а если кто-нибудь осмеливался подшучивать над ее причудами, яростно защищал.

Они любили вести такой шутливый разговор: «Ты ведь знаешь,— говорил Дизраэли,— что я женился на тебе только ради денег», на что Мари Энн, смеясь, отвечала: «Конечно, но если бы ты вновь решил жениться, то сделал бы это по любви».

И это была сущая правда.

«Самым непримиримым политическим противником Дизраэли был английский премьер Гладстон. Они схватывались между собой на каждом шагу, если речь шла о государственных делах, но имели общее: обыкновенное семейное счастье.

Вильгельм и Кэтрин Гладстон прожили вместе 50 лет, озаренные светом постоянного чувства. Гладстон, острый и немилосердный политический критик, дома не позволял себе никаких резкостей. Садясь утром завтракать, он выражал свое недовольство еще спавшим домочадцам громким пением, которое воспринималось как приветствие и напоминало, что пора вставать. В семье он был дипломатом, предусмотрительным и очень осторожным. Не он один, впрочем, среди великих людей».



ИНТИМНЫЕ ДЕЛА

Вредное влияние на здоровье, внешность и самочувствие женщины оказывает также неправильность сексуальной жизни. Перед войной, в тридцатых годах, один варшавский врач-гинеколог провел на эту тему опрос большого количества замужних женщин. Оказалось, что только 20% из них испытывало полное удовлетворение в сексуальной жизни с мужем. У многих эта сторона отношений выглядела гораздо хуже, а у значительной части опрошенных сексуальное удовлетворение вообще не наступало.

Каковы причины такой аномалии? Это прежде всего боязнь забеременеть, отрицательное отношение к мужу, отсутствие теоретических знаний, эгоизм и грубость партнера, действие противозачаточных средств (например, так называемое прерванное сношение и др.). Во многих семьях как у мужа, так и у жены причиной неудач в сексуальной жизни может быть занятие

до супружества самоудовлетворением (онанизмом), который нередко пробуют уже дети, а чаще всего молодежь в период полового созревания. Мнения по вопросу о вредности онанизма разные даже среди врачей. В публикациях, рассматривающих сексуальные вопросы, можно встретиться с рассуждениями, что онанизм не вреден и не вызывает никаких нервных расстройств (в чем издавна обвинялся), зато вредно, если онанист опасается таких последствий. У него на этой почве развивается невроз, источник которого — чувство вины. Не нужно огорчаться, осуждать себя и пугаться и все будет хорошо. Однако это не так. Онанизм не вызывает особенных болезней, но в некотором смысле сам является болезнью — болезнью полового инстинкта, и вредность его именно в этом. Это легко понять, если вспомнить учение Павлова.

Сексуальное удовлетворение, или так называемый оргазм,— это рефлекс, а вернее целый комплекс рефлексов, который можно вызвать как путем раздражения половых органов, так и путем воображения соответствующих картин. Правильное сексуальное воспитание направлено на то, чтобы этот рефлекс вызывался под влиянием любви и полового влечения, согласно физиологическим желаниям и этическим нормам. Так как человек — существо психофизическое, значит, только связь физиологии с эмоциями, психики с этикой может дать ему полное счастье. Речь идет именно об определенном психофизиологическом стереотипе, согласном с природой и одновременно дающем человеку максимум удовлетворения. Сексуальный рефлекс при онанизме вызван одиночеством и нефизиологическим способом удовлетворения. Со временем в психике вырабатывается стереотип. И ничего удивительного, что потом в супружестве наступают трудности. Даже если онанист любит свою жену, ему нелегко верно соединить свои чувства с сексуальными реакциями. Этому препятствуют именно неправильные стереотипы. Конечно, при сильной воле их можно погасить, но это нелегко.

Подобную роль играет привычка к сексуальному удовлетворению со случайными партнерами, без связи с высоким чувством. Еще хуже, если в отношения включаются деньги. Во всех этих случаях наступает глубокая деградация эротических инстинктов. Трудно назвать это даже животной любовью, ибо у многих

всегда эти отношения также связаны с какими-то чувствами, обусловлены совместной жизнью, привязанностью и общей заботой о потомстве.

Тысячелетиями практикуемое (особенно мужчинами) разделение физиологической сферы и эмоциональной создало атмосферу пренебрежения к сексуальным вопросам, цинизма и грубости. Это переносится потом в супружество. Какие могут быть результаты? Но даже пренебрежение лучше, чем оправдание того, что наблюдается сегодня. До сих пор область сексуальных извращений была прикрыта по крайней мере стыдом. Теперь эта завеса упала, а распущенность нравов поднята почти на пьедестал. То, что творится в странах Западной Европы, выразительно свидетельствует об этом. Проведя некоторое время в Дании, стране очень симпатичной, я была шокирована витринами магазинов, украшенными порнографическими изданиями. Большие цветные фотографии на обложках изображают не только физиологию во всей ее наготе, но и различные сексуальные извращения, подробно иллюстрируя содержание этих так называемых «учебников», изданных под девизом «выходной и секс». Такие порноотделы имеются в каждом книжном магазине, а в киосках подобная «литература» выставлена рядом с игрушками и книгами для детей.

Мне пришлось разговаривать на эту тему с датскими врачами. «Да, конечно,— говорили мне с некоторым смущением,— была у нас в прессе дискуссия на эту тему. Решено, что молодежь должна с детства все знать, тогда прекратится тайное распространение подобных книг и фотографий».

Молодежь действительно узнает обо всем очень быстро. Так как во время полового созревания возбудимость очень велика, литература такого рода действует как катализатор, вызывая сексуальные наклонности. Когда изведанное наскучит, стремятся к новым ощущениям.

«Все серьезнее у нас проблема наркомании среди молодежи»,— говорила мне с грустью молодая красивая датчанка, общественная деятельница.

Что ж, не только в Дании. В Америке дела обстоят еще хуже. Если следовать подобной логике, значит, и наркотики можно сделать доступными. Пусть молодежь «осваивается».

Но человеческая натура бунтует против извращений, которые несет с собой «сексуальная революция». Бунтует против деградации нравов, против низведения любви до уровня телесного удовлетворения и забав. Психика, разум и высшие эмоции добиваются своих прав. Лучшее доказательство этому — большой успех произведений литературы и кинофильмов, в которых высокие эмоции выступают на первый план. Все мы помним фильм «История любви», который с триумфом обошел экраны всего мира.

Женщина после тридцати должна хорошо разбираться в этих вопросах, чтобы правильно воспитать своих детей, вступающих в период полового созревания. Следует серьезно, основательно и тактично разъяснить и довести до сознания юных граждан половые вопросы. При этом необходимо помнить, что им требуется не просто разъяснение, но и правильное воспитание, а это намного сложнее.

Вот что пишет польский сексолог Казимеж Имелиньский: «...Половой инстинкт очень силен. Идя вслепую за ненасытным половым влечением, легко переступить всякую меру. Переживания человека, лишенного каких бы то ни было интересов, приобретают антиобщественный характер.

Первостепенное значение в вопросах полового воспитания молодежи, особенно в наших условиях, имеет сдерживание полового влечения до тех пор, пока у молодых людей не выработаются соответствующие разумные тормоза. Половая жизнь не должна начинаться до наступления физической зрелости. Чем меньше энергии тратится на секс, тем больше ее расходуется на развитие всего организма».

Большую ошибку совершают воспитатели и родители, которые терпят или одобряют эротические связи незрелых подростков. В этот период жизни, когда еще далеко до полной физической и психической зрелости, необходимо спокойно и по существу разъяснить детям, что означают происходящие в их организме изменения, надо направить их гормональную энергию на учебу и спорт, предупреждать эротические связи. Учеба в школе сегодня достаточно сложна. И у подростка, который добросовестно выполняет учебные обязанности, к тому же занимается спортом или имеет другое полезное увлечение, не будет сил и времени интересоваться вопросами секса. Ему необходимо объяснить, что всему свое время и, только достигнув зрелости, можно всерьез думать о том, что знакомства и симпатии эротического характера превратятся в прочный супружеский союз.

Не о мимолетних приключениях, а о настоящей продолжительной любви нужно вести речь с подростком.

Каждый год во время экзаменов в высшие учебные заведения пресса говорит о значительном отсеве абитуриентов из-за плохих результатов и низкого уровня умственного развития. Если бы исследовали влияние неправильного отношения молодежи к сексуальным вопросам на учебу, то результаты могли бы оказаться очень интересными для сексологов и педагогов.

Рассматривая вопросы сексуальной жизни только с биологической и медицинской точки зрения, необходимо обратить внимание на два основных фактора:

1. Половая жизнь не является источником энергии. Наоборот, она всегда ведет к ее расходованию, которое запланировала природа для размножения.

2. Сдерживание полового влечения не может явиться причиной болезни. Наоборот, сохраняется энергия, которая может быть направлена на другую деятельность.

Нельзя допускать сексуальное возбуждение по любому поводу, пассивно ему подчиняться. Возбуждение — это начальная фаза рефлекса, который домогается разрядки. Чем сильнее возбуждение, тем труднее его сдержать, тем больше поглощает оно энергии. Слишком часто последствия невоздержанности усложняют жизнь.

Половое возбуждение появляется легко, особенно сейчас, когда так распоясалась порнография. Правильное сексуальное воспитание выработает навык сдерживания этой реакции в начальной ее стадии и подчинения воле и рассудку. Это удается тем легче, чем больше энергии будет направлено на учебу и спорт.

Гораздо сложнее проблемы, возникающие у замужних женщин, которые, возбуждаясь, не получают удовлетворения в половой жизни. Эта ситуация, повторяющаяся на протяжении многих лет, может привести к нервным и гинекологическим нарушениям. Чаще всего это бывает при так называемом прерванном сношении. Незамужние женщины, которые вообще не живут половой жизнью, находятся в этом смысле в более выгодном положении. Если уж такая ситуация существует в супружестве, необходимо обратиться к врачу-сексологу и постараться устранить причины.

Сексуальное влечение женщины в большой степени зависит от выработки в организме половых гормонов. Интересно, что не только эстрогены, но и мужские гормоны андрогены усиливают у женщин половое вле-

[illegible], но только тогда, когда они образуются в небольших дозах. Перед климаксом половое влечение может возрастать в результате перевеса эстрогенов. Зато после климакса эти явления возникают благодаря росту производства андрогенов в организме женщины. Правда, эти случаи не так уж часты.

Стоит сказать несколько слов о так называемых противозачаточных таблетках, потому что эти гормональные средства не только влияют на гипофиз (подавляют выделение в нем гормонов, вызывающих овуляцию), но и на весь организм. У женщин, их употребляющих, увеличивается склонность к тромбозу сосудов. Особенно важно знать, что гормоны эти при приеме действуют на организм антагонистически по отношению к эстрогенам (а эстрогены — это гормоны молодости и красоты женщины, предохраняющие ее от склероза). Непосредственной причиной склероза, а также его признаком является увеличение содержания липидовых соединений (холестерина и его фракций) в крови. Происходят изменения в свойствах липидов. Вид женских липидов (до климакса) отличается от подобных соединений в крови мужчин, у которых, как известно, склероз развивается раньше. Исследования, проведенные в Англии, показали, что характер липидов в крови у женщин, постоянно употребляющих противозачаточные таблетки, уподобляется мужскому. Значит, эти женщины лишают себя омолаживающего и противосклеротического влияния эстрогенов. Многолетнее непрерывное заглушение действия эстрогенов не может остаться безнаказанным для организма женщины именно в период старения.



ПОЛ И ПЕНСИЯ

Проблема пенсионного возраста очень многогранна. В этом разделе рассмотрим ее в основном с точки зрения биологии и геронтологии.

Известно, что женщины живут в среднем на 6—8 лет дольше и в старости гораздо здоровее, крепче и трудоспособнее мужчин. Почему же повсеместно (наверня-

ка, во всех странах) они уходят на пенсию на 5 лет раньше? Таким образом, период отдыха у них значительно продолжительнее, причем большая его часть проходит в одиночестве, ведь муж обычно умирает раньше. По убеждению законодателей, создавших это право, в нем и заключается привилегия женщин. Исходили из желания облегчить им жизнь, из традиционного мнения, что женщины — слабый пол, а их основное назначение — домашняя работа и воспитание детей. Если они и работают, то в основном на менее ответственных должностях и рассматриваются скорее как дополнительная сила в общественном производстве.

Во многих высокоразвитых странах женщина и теперь не освободилась из-под власти мужа. Я имела возможность убедиться в этом, пребывая на стажировке в странах Западной Европы. В Италии небольшой процент женщин работает в учреждениях и магазинах. Еще меньше их среди врачей (даже в стоматологических поликлиниках). В США женщины составляют только небольшую часть всех врачей. Во Франции пожилые незамужние женщины жаловались мне на очень неприятную для них обязанность строгого соблюдения определения «мадемуазель» и «мадам». Почтальон может не отдать письмо, если перед фамилией незамужней женщины ошибочно будет написано «мадам». Замужняя женщина во Франции во многих серьезных вопросах зависит от мужа, не может даже сама распоряжаться своим имуществом. До недавнего времени французские женщины не имели даже избирательных прав.

Возвратимся к пенсионным делам. В современной геронтологии это широко дискутируемая проблема. Труд, как умственный, так и физический,— фактор, противодействующий старению, потому что любая работа улучшает подачу крови к работающему органу и развивает его. По результатам исследований Киевского института геронтологии (проведенных на 20 000 долгожителей), физическая работа на свежем воздухе является могучим противодействием склерозу. Пожилые интеллектуалы аргументированно доказывают, что регулярная умственная работа оберегает от умственного и физического одряхления. Но по мере старения силы и способности слабеют, а работа сверх меры, наверняка, вредна и сокращает жизнь. Значит, с точки зрения геронтологии, пенсия является необ-

[illegible], но предполагает не бездеятельность, а замену тяжелой работы другой, более легкой, менее ответственной и при этом, что важно, отвечающей интересам и запросам человека.

В геронтологической литературе много пишут о плохих последствиях ухода на пенсию, о «пенсионной гильотине», забывая о том, что многие мечтают о пенсии. И вовсе не из-за плохого здоровья или нелюбви к работе. Просто у многих работниц их домашние интересы преобладают над профессиональными. Женщины, которые всю жизнь трудились дома и на производстве, уходя на пенсию, находятся в ситуации лучшей, чем мужчины, так как у них остаются домашние заботы. Конечно, это относится только к тем женщинам, кому профессиональная деятельность не давала ничего, кроме заработка. Те же, кто получает большое моральное удовлетворение от работы (особенно специалисты с высшим образованием), не считают такую компенсацию удачной.

Нередко играет роль и плохое состояние здоровья. Климакс со своими колебаниями гормонального равновесия создает предрасположенность к разным хроническим заболеваниям и недомоганиям нейрогормональной системы. Необходимо подчеркнуть, что только у 10 % женщин в состоянии климакса нарушено здоровье, а 30—50 % его почти не ощущают. Болезни же проявляются в пятой-шестой декадах жизни и большей частью вызваны не климаксом, а длительными вредными воздействиями, в первую очередь, неправильным питанием. Женщина, в общем здоровая и живущая по принципам гигиены, обычно переносит климакс легко и безболезненно, а ее работоспособность не только не снижается, но чаще всего даже возрастает.

Рассматривая проблему пенсионного возраста женщин, надо учесть, что между 25 и 35 годами они очень загружены материнскими и домашними обязанностями. Это подтверждают наблюдения, данные из студенческой жизни. Девушки обычно берут лучший старт, чем юноши. Они более трудоспособны, добиваются более высоких результатов. Зато в дальнейшем ситуация меняется не в их пользу. В этом, вероятно, играют большую роль студенческие семьи. Известно, что не муж жене, а жена мужу гладит рубашки, готовит завтраки и ужины. А когда появляются дети, конфликт между обязанностями жены и матери и профессиональными

обостряется. Только к 35—40 годам женщина освобождается для производственной деятельности. Профессиональный успех и умение приходят к ней позже, чем к мужчине. Поэтому честолюбивым женщинам часто только пятая, шестая или даже седьмая декады жизни могут принести удовлетворение.

Когда на одном научном съезде я поделилась своими наблюдениями по поводу ухода женщин на пенсию, одна из коллег-врачей ответила мне: «Вместо того чтобы давать женщинам эту раннюю пенсию, хорошо было бы освободить их тогда, когда они имеют маленьких детей». Это замечание показалось мне не лишенным оснований. Действительно, в свете биологических и геронтологических факторов женщина менее продуктивна в профессиональной деятельности не после шестидесяти, а в молодости, во время наибольших тягот, вызванных материнством (беременность, воспитание маленьких детей). И именно тогда надо обеспечить ее пенсией по материнству или более длительным оплачиваемым отпуском вместо того, чтобы обрекать на преждевременный отдых в то время, когда она уже свободна от домашних и физиологических нагрузок и еще вполне трудоспособна. Кроме того, введение отпусков для матерей значительно уменьшило бы потребность в детских учреждениях. А исследования показывают, что дети до трех лет лучше развиваются под опекой матери, чем в яслях.

Государство тратит на учебу женщины столько же, сколько и на учебу мужчины. Ранний уход на пенсию губит эти богатства образования и опыта. В период, благоприятный для материнства, образованная женщина, желая удержаться на работе, сокращает количество детей до минимума (чаще всего до одного). И это происходит в семьях здоровых, интеллигентных, ответственных. Зато пьяницы и антиобщественные элементы часто создают многодетные семьи, судьба детей их не беспокоит: и так ими занимается государство. Все это наносит вред обществу.

Впрочем, некоторые законодатели считают, что женщины должны идти на пенсию раньше, чтобы заменить дома работающих дочерей или невесток и воспитывать внуков. Но мне кажется, такое решение проблемы не осчастливит ни одну из сторон, ибо каждая женщина хочет быть хозяйкой в своем доме. Воспитание бабушек не всегда приносит пользу детям. По мнению

[illegible]ов, именно первые годы жизни очень важны для формирования личности ребенка, и постоянное присутствие матери в доме — фактор огромного значения. Кроме того, социологическими исследованиями доказано, что дети, воспитанные бабушками, слабы, болезненны и нервны, часто эгоистично заботятся о своем здоровье. Они словно приобретают черты пожилых людей. Сказывается влияние бабушек, которые постоянно за них боятся и предостерегают от того, что как раз могло бы придать силы и закалить.

Вообще границы пенсионного возраста можно было бы уравнять для обоих полов. Правда, тут необходим индивидуальный подход, заинтересованность человека, важно состояние его здоровья.



ЧЕТЫРЕ ЭТАПА ЖИЗНИ ЖЕНЩИНЫ

В жизни мужчины можно выделить три этапа: период развития и подготовки к работе; период зрелости и профессиональной деятельности; пенсионный период. Такое деление весьма спорно, ибо из него следует, что в жизни мужчины профессиональная деятельность играет главную роль. Семья, дети — да, это необходимо и важно, но всегда на втором плане. Мужчина в первую очередь обязан отдавать себя обществу — на это направлены его главные заботы и усилия. Такое положение вещей повсеместно одобряется.

Женщина, наоборот, может, но не обязана трудиться на производстве, зато на ее плечи ложатся заботы о доме и семье. Этого от нее требует общество в первую очередь. Если дети плохо воспитаны и не присмотрены, обвиняют в этом не отцов, а матерей. Не отцам, а матерям предоставляется возможность оставить работу на несколько лет или навсегда, чтобы посвятить себя семье. Лозунг «Ирена, домой!», высмеянный 20 лет назад, призывал одновременно Людвига «к кастрюлям». Сегодня, к сожалению, стало ясно, что после того как Ирена отошла от дома, Людвиг не заменил ее ни в воспитании детей, ни у плиты.

Сегодня мы являемся свидетелями разительного из-

мнения лозунгов и программ, касающихся профессиональной стороны жизни женщины. Сосредоточенное внимание уделяется домашним делам, выдвигаются требования, чтобы домашние и воспитательные заботы женщины-матери как общественно необходимые были оплачены, а забота об этом нашла свой конкретный выход в законе. Интересна была широкая дискуссия, которая развернулась несколько лет назад на страницах газет на так называемые женские темы. В ней выделились два мнения: женщине необходимо дать возможность «вернуться домой», чтобы она могла заняться детьми; женщине необходимо еще больше активизироваться профессионально, а для детей расширить сеть детских учреждений, всякий же возврат домой является для нее деградацией. Эти два противоположных пути якобы указывают на возможность разрешения проблемы в будущем.

Но необходимо сказать, что «выходы» эти не указывают никакого выхода, потому что каждый из них ведет в тупик. Если женщины должны «вернуться домой», то зачем им образование, зачем учиться? Это было бы огромное расточительство общественных денег. Государство выделяет на образование слишком много, чтобы выпускать образованных, профессионально непродуктивных людей. И разве смогла бы женщина стать тем, кем стала, воспитываясь только дома, не имея возможности учиться?

А второй путь — интенсивная профессиональная деятельность? Рассматривая ее результаты, мы пришли к выводу, что они и привели к вышеупомянутой дискуссии. Сильно уставшие под тяжестью профессиональных и домашних обязанностей женщины закрепляют модель семьи с одним ребенком, не думая о снижении рождаемости в целом. Дальше в этом направлении идти уже нельзя. Необходимо найти третий путь, который приведет к удовлетворительному решению и возможности его реализации.

Третий путь вырисовывается в изданном несколько лет назад законе о продлении бесплатного материнского отпуска до трех лет с включением его в стаж профессиональной работы. Это, конечно, первый шаг. В предыдущем разделе я писала, что очень полезны были бы пенсии в период материнства в счет пенсий по старости. Решения могут быть разными. Я хотела бы только подчеркнуть, что указанный закон имеет

значение, как свидетельство большого авторитета ма-теринства и признания его общественной значимости. Впрочем, закон этот наиболее оптимально благоприятствует реализации биологических и общественных потребностей, которые определяют проблему и вырабатывают ее решения.

Никто не станет оспаривать тот факт, что женщина биологически отличается от мужчины, и разницу эту не ликвидируют ни брюки и сигареты у женщин, ни длинные волосы у мужчин. Роды, кормление и заботы о ребенке значительно сильнее привязывают женщину к семье. В ее жизни можно выделить не три, как у мужчины, а четыре этапа. После окончания этапа развития и учебы, замужества и создания семьи начинается второй, который можно назвать домашним и которого в жизни мужчины, собственно, нет. В этот период, когда рождаются и требуют заботы дети, женщина без остатка поглощена ими и домашними делами. Любая профессиональная деятельность становится для нее докучливым балластом. Когда ребенок немного подрастет и пойдет в ясли или детский сад, родительские обязанности могут и должны быть равномерно распределены между отцом и матерью. Но грудной ребенок всегда был, есть и будет женской привилегией независимо от готовности молодых отцов помочь женам.

Чтобы родить и вырастить до школьного возраста двоих или троих детей, женщина должна посвятить этому 6—8 лет жизни. Обратим внимание, что именно на эти 6—8 лет в среднем жизнь женщины продолжительнее, чем жизнь мужчины. Выглядит это так, словно природа намеренно дала ей этот период.

Продолжительность домашнего периода зависит от того, скольких детей хочет иметь женщина. После решения этой личной, семейной и общественной задачи, которую можно назвать материнской службой (аналогично службе в армии, которую отбывает мужчина), молодая женщина начинает третий период жизни — профессиональный. Закономерно, что даже многодетные матери, имеющие по шесть-восемь детей, около сорока лет начинают профессионально трудиться не только для того, чтобы заработать пенсию, но и потому, что в доме все меньше работы, а дети старше и успешнее ей помогают. Только для многодетных матерей «домашний период» продолжается значительно дольше.

В принципе молодая замужняя женщина не должна

работать до 30 лет. Она вообще не должна спешить со своей карьерой в отличие от мужчины, у которого склероз развивается почти на 10 лет раньше и который раньше дряхлеет и умирает. Кроме того, отпуск для матери по воспитанию детей вовсе не должен пропадать и в аспекте профессиональном. В это время можно читать, учиться и даже зарабатывать надомным трудом. Рационально использованный материнский отпуск таит немалые возможности.

Наконец, третий, профессиональный, период. Необходимо задуматься, в каком направлении должна развиваться деятельность женщины вне дома. Социологические исследования неопровержимо доказали, что женщина как профессиональная сила ниже оценена и даже хуже оплачивается, чем мужчина в идентичных квалификациях. Почему так происходит? Посмотрим на распределение должностей в каждой области. Низшие звенья занимают женщины (конечно, если это не тяжелая физическая работа), высшие оккупирует мужской пол. Схема «директор и секретарша» или «профессор и ассистентка» повторяется в разных вариантах на каждом шагу. Есть, конечно, женщины, которые занимают руководящие посты. Но это случается гораздо реже, не говоря уже о том, что им добиться подобного успеха намного труднее. Значит, нельзя говорить о настоящем равенстве.

Нет в этом, впрочем, ничего удивительного. Нашу цивилизацию создали мужчины, напитав ее духом поклонения всему мужскому. Заметим также, что эта цивилизация проявляет сугубо мужские черты: грубость, поклонение силе, технике, машине, презрение ко всякой слабости и типично мужской подход к женщине, который одобрен везде, где правит мужской сексуальный инстинкт, с презрительным отношением ко всяким «бабьим» делам. Правильно сказал один из публицистов, что такую эмансипацию могли придумать только мужчины для своей пользы. Действительно, перед эрой эмансипации женщина обслуживала мужчину дома, сегодня она это делает и на работе. Трудно ей бороться с мужчиной на поле деятельности, созданном им и управляемым твердыми мужскими правами. Ей необходимо познать самое себя и суметь добиться настоящего равноправия. В этом направлении и должна развиваться ее профессиональная и общественная деятельность во второй половине жизни.

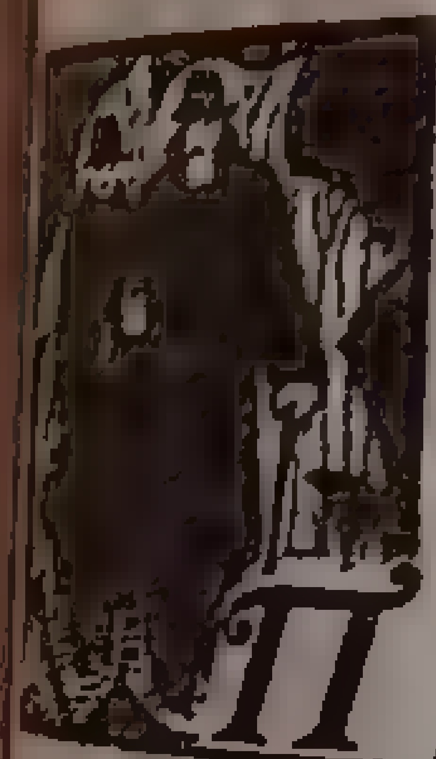
Кем является женщина и что собой представляет? Какие черты может внести в нашу цивилизацию и наш мир?

Не только тело, но и психика у мужчин иная, нежели у женщин. Психику мужчины характеризуют инстинкт борьбы, добычи и созидания, интерес к технике и открытиям, стремление к приключениям, склонность к абстракции и теории, большая энергия, подвижность, инициатива и воля, но и большой примитивизм и грубость. Мужчина — это врожденный инженер, исследователь, добытчик и организатор, вождь и теоретик. Никто не станет отрицать большого вклада мужчины в создание нашего мира. Однако нельзя забывать, что грубость, пьянство, распущенность, законы джунглей, а в результате и войны со всеми их последствиями являются добавочными продуктами распоясанных мужских инстинктов, особенно инстинкта борьбы.

В женской же психике доминирует инстинкт заботы— следствие материнства, любовь к эстетике и делам, связанным с домом, склонность к идеализации, самопожертвованию и сочувствию и одновременно практическая смекалка, трезвость и рассудительность по отношению к здоровью и потребностям ежедневной жизни. Женщина является врожденным врачом, педагогом, работницей всех тех специальностей, которые являются расширенным воплощением домашнего труда.

Цивилизация наша еще и потому несовершенна, что мужчине не хватает понимания и способностей в областях, требующих соответствующего психологического подхода. Есть много сфер деятельности, которые попросту ждут, чтобы женщина поняла свое назначение и начала вносить свой вклад в строительство, украшение и оздоровление мира, который является нашим общим домом. Все мы знаем, как много нужно сделать для гигиены и профилактики, для организации правильного питания, охраны здоровья и окружающей среды, воспитания человека и т. д., и не имеем претензий к мужчинам за то, что эти дела у них не получаются. У них иные задачи.

В цивилизации не может преобладать только мужское начало. Женщина тоже должна вносить свои ценности и реализовать свои способности. Но прежде она должна получить настоящее признание и равенство. В нашей мужской цивилизации значение воинской службы, например, оценено очень высоко — ведь это



мужское дело. А не является ли «материнская служба» таким же общественно важным делом? А какого она ранга и значения? Об этих именно делах, о превращении нашей планеты в прекрасный, спокойный и здоровый дом должны заботиться женщины в период своей второй и третьей молодости.

Жизненная дорога женщины отличается от пути, по которому следует мужчина. Она богаче. Охватывает не три, а четыре этапа: развитие; материнство (домашний этап); работу по профессии; пенсионную деятельность. Работа и деятельность вне дома сдвинуты у нее на вторую половину жизни.

ПОСЛЕ СЕМИДЕСЯТИ



Польский писатель Мельхиор Ванькович, вспоминая об Америке, рассказывает о женщине-композиторе, которая на своем дне рождения решила заинтриговать собравшихся. Грациозная, тщательно причесанная, в эффектной яркой блузке держала она в руках коробку шоколада: «Это для того, кто отгадает, сколько мне лет. Начнем с вас»,— и повернулась к Ваньковичу.

— Женщине столько лет, на сколько она выглядит. Даю вам сорок,— выпалил тот, потому что накануне слышал, как хозяйка хвасталась своими внуками.

Выслушав всех (никто не отгадал), виновница торжества обратилась к одному из гостей с просьбой огласить тайну.

— Знаю Мари с детства,— сказал он.— Она на год моложе меня. Ей семьдесят четыре года.

«Сзади — лицей, спереди — музей»,— ядовито говорят некоторые о пожилых женщинах, заботящихся об элегантности и фигуре. Но никто не станет отрицать, что лучше быть «музеем» только спереди, чем со всех сторон. К сожалению, мало кто из старых женщин заботится о внешности. «Старости не следует наряжаться, достаточно — одеться,— говорят они с убеждением,— и так никому не понравишься». Одеваются же порой ужасно. А ведь именно тогда, когда вянет тело и угасает красота, необходимо физические недостатки скрывать эстетикой одежды, затушевывать умелой, не бросающейся в глаза косметикой, но прежде

го компенсировать личным обаянием, достоинствами ума и сердца, остроумием и юмором. Опыт и житейская мудрость приходят с годами. Развивая в себе эти достоинства, можно и в пожилом возрасте оставаться очаровательной особой, присутствие которой всегда приятно, а дружба ценна.

Женщина должна заботиться о своей внешности до конца жизни, и никакой возраст не освобождает ее от этого. В старости требуются особое умение и осмотрительность. Плохо, если ваша внешность бросается в глаза, а пожилая женщина обращает на себя внимание и когда одета крикливо, и когда ее невзрачный туалет завершает допотопная шляпка. Все эти крайности производят неважное впечатление, вызывая жалость. Надо обладать чувством меры, чтобы скрыть возрастные недостатки внешности светлыми, приглушенными, пастельными тонами, тактично омолаживающими и не бросающимися в глаза. Пожилая женщина обязана следить за модой и хорошо одеваться. Это для нее более важно, чем для молодой, у которой недостатки одежды компенсируются молодостью.

Разве слово красота можно применять только по отношению к молодой женщине? Необходимо организовать конкурсы красоты в разных возрастных группах, только тогда они будут иметь смысл. Конечно, критерии красоты меняются с возрастом. Мы привыкли считать старость непривлекательной, и нелегко ответить на вопрос, каким условиям должна отвечать внешность лауреатки конкурса красоты среди женщин после семидесяти. Однако попытаемся. Прежде всего она должна быть подтянута и здорова. В старости черты лица играют меньшую роль. Нередко бывает так, что женщина, в молодости считавшаяся некрасивой, превращается в весьма миловидную старушку. Красота пожилой женщины заключается в приветливом выражении лица, ухоженных волосах, стройной фигуре без сутулости и деформации, свободных движениях, остроумии. Словом, хорошее здоровье при полном физическом благополучии и ясности ума. Добавим к этому уступчивый, уравновешенный характер и получим идеал, к которому должны стремиться. Старый человек очень болезненно переживает изоляцию от мира, чувствуя себя ненужным и нелюбимым. А часто пустота вокруг возникает именно потому, что к старости характер его стал невыносимым, не... постарел.

Уметь красиво стареть — тоже искусство, которому необходимо учиться. Каждому предстоит встретиться со старостью, а от нее зависит очень многое. Иногда все счастье человека заключено в этом последнем, часто длинном периоде жизни. Каковы же основные принципы «искусства старения»? Первое и самое важное пожелание: развивайте духовные запросы и интересы, отдайтесь любимым занятиям, не бросайте работы. Именно после ухода на пенсию можно заняться тем, что доставляет истинное удовольствие, на что до сих пор не хватало времени. Это может быть чтение, написание мемуаров (каждое воспоминание имеет шанс быть изданным), разведение цветов, вышивание, общественная работа. А силы? Любимая, дающая удовлетворение работа не подрывает сил, наоборот, является наиболее эффективным средством против одряхления, источником счастья и здоровья даже в очень пожилом возрасте.

Источником счастья в старости также являются дружба, человеческая доброжелательность. Как их обрести? Рецепт прост: давать, а не брать; предлагать, а не требовать. Посмотрите, какой любовью пользуются у внуков бабушки с их сказками. Маленький человечек, равнодушный к физической красоте, одаривает свою бабушку горячей любовью, потому что с ней чувствует себя важным, нужным и счастливым. Взрослым нужно то же самое, но их никто не балует. Как же любима и необходима старушка, в чьей комнате можно выговориться и выплакаться, найти утешение и совет, интерес и понимание! Как большое благодеяние воспринимает каждый человек мудрое и доброжелательное внимание собеседника, способного выслушать все жалобы и откровения.

Свободное время — большой капитал старого человека. Можно его истратить, сидя бездеятельно в кресле или глядя в окно, а можно позаботиться об окружающих: семье, знакомых и соседях. Как живут? Не нуждаются ли в чем? Каждой семье, имеющей маленьких детей, требуется помощь. Какое это великолепное поле деятельности для пожилой женщины! Если ваша семья не нуждается в вас, помогите соседям: хотя бы раз в неделю посидите с детьми. Пусть родители вместе сходят в кино или в гости. Они будут благодарны за это гораздо больше, чем свои дети, которые такие услуги считают чем-то само собой разумеющимся. А мо-

[illegible], чьи-то дети во дворе бегают без присмотра в то время, как родители на работе. Трудно ли пригласить их к себе, что-то показать, рассказать, чему-то научить, а может, помочь в учебе? Пусть подружатся с бабушкой, приходят к ней как к близкому человеку. Сколько хорошего влияния можно на них оказать! Маленькие приятели так же поспешат на помощь к бабушке, если она ей понадобится.

К сожалению, у стариков часто развивается эгоизм. Чувство значительности собственной персоны и внимание к недомоганиям заслоняют все и становятся источником неустанных упреков, слез и претензий ко всему миру. Такие старики возбуждают всеобщую неприязнь или, в лучшем случае, жалость. Даже если вы имеете самые лучшие намерения и большое желание помочь, надо помнить о третьем, основном, принципе поведения в старости. Он гласит: «Не навязывайся и не вмешивайся. Живи собственной жизнью, думай о своих делах, помогай только тогда, когда видишь, что в этом действительно нуждаются». Не одна молодая семья распалась из-за навязчивости и вмешательства родителей. Даже если они искренне хотят помочь, их дотошное любопытство, постоянное настойчивое расспрашивание, советы и поучения могут основательно отравить жизнь молодой паре. Принципы терпимости, невмешательства и спокойствия в любых ситуациях дают наилучшие результаты.

«Только бы в старости не быть в тягость»,— вздыхает кое-кто, не давая себе отчета, что в тягость можно быть по-разному, не только материально. Бывает, однако, и обратная ситуация: когда старая женщина крайне эксплуатируется семьей. Она и нянька, и кухарка, и уборщица. А когда теряет силы, ею начинают тяготиться и стремятся избавиться от обузы, пристроив в дом престарелых. Как важно иметь в старости свой уголок, свои интересы и свой мир! И их необходимо защищать. Женщина, воспитавшая детей и трудившаяся всю жизнь, имеет право на спокойную и счастливую старость. Если же она живет вместе с молодой семьей и в меру сил помогает ей, не должна терять почву под ногами, свой угол и право на личную жизнь. Но чтобы отстоять это право, надо сохранить достаточно сил и здоровья.

Если женщина хотя бы с сорока или пятидесяти лет занимается гимнастикой и рационально питается,

й не грозит старческое одряхление (конечно, при условии, что она не перестанет делать этого и в более пожилом возрасте). А можно ли начинать после семидесяти? Можно ли еще в этом возрасте помолодеть? Конечно! Никогда не поздно взяться за лечение, восстанавливающее здоровье и силу. Начать надо с визита к врачу и основательного обследования (рентген легких и желудка, электрокардиография, исследования крови, мочи и т. д.). Если оно не выявит никакой серьезной болезни, можно начинать соответствующую вашему возрасту гимнастику и перейти на рациональное питание, введя молочные, фруктовые дни и короткие голодания. Если же исследования обнаружат какую-нибудь скрытую болезнь (например, сахарный диабет, гипертонию или недостаточность кровообращения), необходимо проводить индивидуальное лечение под наблюдением врача.

Начиная гимнастику, надо помнить, что если до сих пор вы не занимались никакими упражнениями, то сутулость, неповоротливость и деформация суставов в пожилом возрасте почти непоправимы. Ведь первопричиной их являются атрофия и рубцовые изменения в костях и суставах. Эти изменения уже не могут полностью исчезнуть, но можно отвоевать для себя у старости больший объем движений, укрепить суставы, увеличить работоспособность. При этом, конечно, необходимо соблюдать большую осторожность, начинать с легких упражнений для рук, ног, пальцев с тем, чтобы постепенно «расшевелить» все суставы. Позднее можно добавить упражнения для шеи, туловища и т. д. Следует выполнять все очень осторожно, не доводя себя до усталости, часто отдыхать и глубоко дышать.

Очень важна гимнастика для людей, пораженных ревматизмом. Если суставы малоподвижны, они подвергаются тяжелой деформации, что ускоряет одряхление. Чтобы избежать его, надо как можно больше ходить, делать зарядку, целенаправленно упражнять мышцы и суставы. Геронтологи все чаще подчеркивают, что спорт, гимнастика и даже танцы более необходимы старым людям, чем молодым.

Дыхательные упражнения на свежем воздухе противодействуют вредным последствиям эмфиземы легких, насыщают кислородом кровь и тонизируют организм. Прекрасное стимулирующее воздействие оказывают обтирания холодной водой, массажи, растирания жестким полотенцем или сухой щеткой. Все эти процедуры проводятся постепенно и медленно, начиная, например, с кистей рук, до локтей, потом до плеч, до ног, пока организм не привыкнет к ним. Но прежде обязательно

посоветуйтесь с врачом. Нельзя, например, применять массажи, растирания ног тем, кто имеет значительное варикозное расширение вен, доказывающее склонность к тромбозам и язвам.

У пожилой женщины могут быть и гинекологические заботы. Я уже писала, что после климакса детородные органы постепенно увядают, утрачивают упругость и уменьшаются, как бы атрофируются. Изменения эти касаются связок и соединительной ткани, значит может быть опущение и даже выпадение влагалища и матки. Случается это чаще всего у женщин, которые имеют поврежденную после родов промежность, не сшитые или плохо сращенные разрывы.

После климакса недостаток эстрогенов вызывает истончение и хрупкость слизистой оболочки детородных органов, что может явиться причиной появления белей, постоянного зуда и даже кровотечений. При каждом, даже самом незначительном гинекологическом кровотечении после климакса надо прежде всего подумать о раке и немедленно обследоваться у гинеколога или в онкологическом диспансере. Для пожилых женщин рак матки не очень опасен и при раннем распознавании часто поддается хирургическому излечению.

Обдумывая свое питание, надо помнить и о плохих зубах, и о слабом выделении пищеварительных соков. Старики часто любят пикантные блюда, вызывающие выделение соков, например копченые изделия, жареное мясо и т. д., хотя не могут их как следует прожевать. Это приводит к расстройствам кишечника, поносам и даже несварению желудка. Поэтому все плохо перевариваемые продукты надо употреблять в протертом виде. Пища должна быть в основном молочно-овощной. Мясо и животные жиры лучше заменить рыбой и растительным маслом. Наибольшей ошибкой, часто совершаемой в старости, является однообразное питание мучными изделиями: булочки, кашки, лапша и т. д. Такого типа пища ухудшает общее состояние здоровья и приводит к постоянным запорам, которые являются настоящим несчастьем для пожилого человека. Ржаной хлеб, кислое молоко, фрукты и овощи действуют значительно лучше, чем слабительное.

Второе несчастье старости — бессонница, головные боли и головокружения, вызванные атеросклерозом мозга. Употребление лекарственных препаратов легко переходит в привычку, приводящую к тяжелым хроническим отравлениям. Зато свежий воздух, регулярное правильное питание и отлаженная деятельность кишечника влияют на улучшение кровообращения и работу мозга и уменьшают страдания. Если же все-таки появляется потребность употребления средств против бессонницы или успокаивающих, применять следует

только лекарства, изготовленные на растительной основе. Их можно рекомендовать особенно впечатлительным и нервным людям в случаях тяжелых переживаний и психических потрясений. Такие переживания очень плохо сказываются на состоянии здоровья старых людей (могут ускорить развитие склеротических изменений), поэтому по мере возможности необходимо себя беречь.

Из косметических омолаживающих процедур достойны рекомендации паровые ванночки для лица (не очень горячие), питательные маски и массажи. Следует помнить, что в старости кожа не только вянет в результате исчезновения эластичных волокон, но и высыхает из-за атрофии и ослабления действия сальных и потовых желез. Необходимо возбуждать деятельность этих желез, усиливать кровоснабжение кожи и избегать всего, что может привести к пересушиванию ее (например, пудра).

В последнее время большой интерес вызывают так называемые гериатрические лекарства, рекламируемые как омолаживающие. Как все лекарственные средства, они могут оказывать различное действие, в зависимости от особенностей организма, поэтому применять их следует, посоветовавшись прежде с врачом. Но помните, что они никогда не заменят истинных омолаживающих средств: движения, свежего воздуха, хорошего сна и правильного питания.

ПОСЛЕСЛОВИЕ

Очевидно, я сказала все, что позволил скромный объем книги. Как видите, нет в ней особых секретов, чудодейственных рецептов, таинственных лекарств... Здоровье, молодость и счастье — в ваших руках. Надо только сделать над собой усилие. Но именно это самое трудное.

Я желаю всем моим читательницам оптимизма, настойчивости, целеустремленности в овладении этими ценнейшими жизненными богатствами.

СОДЕРЖАНИЕ

КИНГА ВИСЬНЕВСКА-РОШКОВСКА

ВТОРАЯ И ТРЕТЬЯ МОЛОДОСТЬ ЖЕНЩИНЫ

Редактор *З. М. Бедрицкая.* Художник *И. М. Андрианов.* Художественный редактор *А. А. Кононов.* Технический редактор *Т. А. Тарасенко.* Корректор *Т. Е. Медведева.*

ИБ № 335

Сдано в набор 20.03.84. Подписано в печать 25.09.84. Формат $84 \times 108^{1}/_{32}$. Бумага книжно-журнальная. Гарнитура школьная. Высокая печать с фотополимерных форм. Усл. печ. л. 7,56. Усл. кр.-отт. 7,98. Уч.-изд. л. 8,06. Тираж 200 000 экз. Изд. № 42. Зак. 240. Цена 45 коп.

Издательство «Полымя» Госкомиздата БССР. 220600, Минск, пр. Машерова, 11.

Минский ордена Трудового Красного Знамени полиграфкомбинат МППО им. Я. Коласа. 220005, Минск, Красная, 23.

45 к.

